

كتاب الشعب الطبى

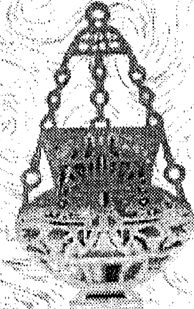
أول دليل صحى للحجاج

بقلم : أ.د سوسن الغزالى

أستاذ الصحة العامة والطب السلوكى

بكلية الطب جامعة عين شمس

١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م



كتاب الشعب الطبى

أحد إصدارات مؤسسة
دار الشعب للصحافة
والطباعة والنشر

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير

جلال عيسى

مدير التحرير

سالم عزام

العدد السادس عشر

١٥ / ١ / ٢٠٠٠

الإدارة ٩٢ شارع قصر العينى - القاهرة
ت : ٣٥٥١٨١٠ / ٣٥٥١٨١٨ / ٣٥٤٢٨٠٠ / ٣٥٥١٥٩٩
فاكس ٣٥٤٤٨١١ ص.ب ١٤ مجلس الشعب

أسعار البيع بالخارج
السعودية ـ ٧ ريال ، الكويت ٧٥٠ فلس ، الأردن ـ ١ دينار ، لبنان ٣٠٠٠ ليرة ، سوريا ـ ٧٥ ليرة ، قطر ـ ٧ ريال ، الإمارات ـ ٧ درهم ، البحرين ٧٠٠ فلس ، سلطنة عمان ٧٥٠ بيسة ، المغرب ـ ٢٠ درهم ، فلسطين ١,٥ دولار ، لندن ١,٧٥ جك

رقم الإيداع بدار الكتب	٢٠٠٠ / ٢٣٣٧
الترقيم الدولى	I.S.B.N. 977-202-180 -3

الغلاف للفنان:

عبد الكريم غيته

الطبعة الثانية

إهـــــداء

إلى كل من ذهب يحج وهو يعلم أنه يفعل ذلك خالصا مخلصا لوجه الله .. ليعود كما ولدته أمه ليبدأ حياة جديدة.. بلا رفث ولا فسوق ولاجدال..

المؤلفة

تقديم

الحج متعة روحية ومشقة جسدية.. ولذلك فإنه من الممكن أن يتعرض الحاج - خاصة المرضى منهم - لمخاطر صحية.. تهددهم بعدم إكمال فريضة الحج وتهدد حياتهم بالخطر.

ولأننا فى «كتاب الشعب الطبى» نهتم بصحة الإنسان المصرى بصفة خاصة والإنسان العربى بصفة عامة لذلك قررنا إصدار هذا «الدليل الصحى» ليكون أول دليل علمى فى المكتبة العربية يهتم بصحة الحجاج.

وهو «دليل صحى» لأنه يهتم بصحة الحاج النفسية والجسدية.. كما يهتم بسلوكه الذى يضمن له عدم الضرر أو الإضرار.. ومن هنا - وبتوفيق من الله سبحانه وتعالى - كان اختيار ا.د. سوسن الغزالى لكتابة هذا الكتاب اختيارا موفقا تماما.. ليس لأنها أستاذة متخصصة فى الصحة العامة بكلية الطب جامعة عين شمس فقط، بل لأنها رائدة الطب السلوكى فى مصر والعالم العربى.. ومؤسسة وحدة الطب السلوكى بقسم طب المجتمع بالكلية.

وبهذا فهى الشخصية العلمية رفيعة المستوى والمؤهلة تأهيلا دقيقا للكتابة فى هذا المجال.

وللحق تحمست الدكتورة سوسن للكتابة.. وفى وقت قياسى

إنتهت منها ، إيمانا بأن خيركم من تعلم العلم وعلمه للناس.. وأملا في أن تساهم بعودة الحجاج إلى بلادهم وقد تخلصوا من آثامهم وآلامهم.. واكتسبوا عادات صحية جديدة لو استمروا عليها لوهبهم الله الصحة ووقاهم الكثير من الأمراض

سالم عزام

هذا الكتاب

الحج رحلة.. والرحلة محطات.. أو مواقف.. ترى ما الذى يجب على الحاج أن يعرفه خلال هذه الرحلة.. ليتجنب ويقى نفسه اعتلال الصحة من الناحية البدنية والنفسية والذهنية.. والتى لولاها ما استمتع بهذه الفريضة المباركة.

ولذلك كتبت هذا الدليل الصحى للحجاج.

والدليل يعنى المُعين.. وهذا الكتاب ـ بإذن الله ـ سيكون خير مُعين للحجاج، للوقاية من الأمراض.. والحفاظ على أبدانهم بحالة صحية جيدة أثناء أداء فريضة الحج.. وليكون حجهم متعة روحية.. ورياضة صحية وعلاجاً لأرواحهم وأجسامهم معاً..

والله ولى التوفيق،،،

المؤلفة

أ. د سوسن الغزالى

الفصل الأول

«بيولوجية التفكير والحج»

«ولله على الناس حجُّ البيتِ من استَطَاعَ إليهِ سبيلاً ومن كَفَرَ فإن الله غنِيّ عن العالَمِينَ» صدق الله العظيم (آل عمران: ٩٧)

الحج هو الركن الخامس فى الإسلام.. ولكن بنص الآية الكريمة هو أمر لله على الناس من استطاع إليه سبيلا.. والإستطاعة أمر نسبى.. وليس مطلقا.. والاستطاعة شقان مادى ومعنوى.. أما الشق المادى فهو استطاعة إقتصادية واستطاعة بدنية.. وأما الشق المعنوى فهو «النية» الخالصة المخلصة لوجه الله تعالى فى استيفاء هذا الركن من أركان الإسلام، والذى يجعل المسلم مُتواجداً فى المكان والزمان مع الله سبحانه وتعالى فى أشرف بقعة من الأرض.. بل أقول كمسلمة مؤمنة فى أشرف بقعة من الكون..

ونستطيع أن نقول بأن بيولوجية التفكير فى الحج تقوم على محصلة التوازن بين القدرة المادية والقدرة الصحية والبدنية والقدرة الروحية من عقد النية والعزم الحقيقى على الحج.. لذلك كانت دعوة إبراهيم أبو الأنبياء المستجابة بإذن الله بذلك وكما ورد بالقرآن الكريم فى سورة إبراهيم «ربنا إنى أسكنت من ذريتى بواد غير ذى زرع عند بيتك المحرم ربنا ليقيموا الصلاة فاجعل أفئدة من الناس تهوى إليهم وارزقهم من الثمرات لعلهم يشكرون» (إبراهيم: ٣٧)

الحج «فكرة وعمل»

أيها الحاج: سل نفسك لماذا تحج؟.. وهل هى المرة الأولى لك؟ أم هى تكرار وربما المرة الثانية أو الثالثة أو أكثر.. هل أنت ممن استطاع سبيلا.. ماديا وبدنيا واستعداداً روحيا حقيقاً؟ هل تفكر بأن الحج نهاية المطاف أم بداية لحياة أكثر نقاءاً وطهراً وعفافاً؟ هل الحج مجرد فريضة تسقطها؟ ام الحج بداية لنمط ونوعية حياة أفضل؟ كل هذه التساؤلات وغيرها نجد لها إجابة فى الآيات الكريمة من سورة الحج.

«وأذن فى الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير»(الحج ٢٧، ٢٨)

«لن ينال الله لحومها ولا دمآؤها ولكن يَناله التقوى منكم كذلك سخرها لكم لتكبّروا الله على ما هداكم وبشر المحسنين» (الحج:٣٧)

أما لماذا نحج فإنما هى استجابة لدعاء أبو الأنبياء بأن يجعل أفئدة من الناس تهوى، فتكون الرغبة فى الحج مرات عديدة وليست مجرد إسقاط فريضة، طالما المرء قادراً ماديا وبدنيا.. أما إذا كان هناك من فى حاجة إلى الرعاية والإنفاق فهُم أولى والله أعلم. هناك من الحجاج من يظن ويفكر بأن الحج نهاية رحلة الحياة،

والحق أقول بأن الحج هو البداية الحقيقية لرؤية الحياة بمنظور الرحمة والإيثار والصبر والكلمة الطيبة. والعمل الصالح، ليس أثناء شعيرة الحج فى هذا المكان والزمان فقط ولكن وهذا هو الأهم.. بعد عودتك إلى حياتك السابقة وتواجدك وسط من تركتهم.. وهنا التساؤل الكبير: أيهما أهم العمل أم أثره؟ والحج عبادة وفريضة يترتب عليها آثار عملية فى سلوك الفرد، وهذه الآثار إن لم تكن إيجابية ومثمرة ومفيدة للفرد ولمن حوله، ومُغيِّرة فى واقع حياته إلى الأفضل بأن يكون أكثر صبراً وتحليلاً وإدراكاً وتفهُما وتواضعاً وحكمةً وتواصلاً مع من هم أقل منه مالاً وجاهاً ومنصباً، فلا يكون الحج قد أثمر العمل المراد منه، ويكون الإنسان فى موقف «زوال التأثير بزوال المؤثر» الحج عمل.. يُغير من طبيعة الإنسان إلى الأفضل.. وفيه منافع للناس ويذكر فيه اسم الله وفيه إطعام للبائس والفقير.. الحج تكافل وترابط بين أجناس الأرض جميعا.. الحج تعارف وتواصل.. وابدأ بنفسك أولا ثم الأقربين.

الحج عمل يُعلم التعاون.. التعاون على ماذا؟.. التعاون على البر والتقوى.. والصحبة الصالحة الآمنة المطمئنة تتعاون فيما بينها على أن يقوم كل فرد بدوره تجاه نفسه وتجاه الآخرين. وهكذا عليه أن يكون فكرهُ وعمله بعد عودته إلى أهله.. الحج عمل يُعلم التسامح.. وكيف لا؟ وهو مُصغر من المشهد العظيم واليوم المشهود.. يوم لاينفع مال ولابنون إلا من أتى الله بقلب سليم..

والقلب السليم هو القلب المُفعم بالتواد والرحمة والإحسان والمغفرة الملىء بالودود والرحيم والمحسن والغفور.. إن «الحاج والحاجة» ليسا ألقاباً وإنما أفعال وسلوك.. ويهدى الله لنوره من يشاء.

الحج فكرة «السعى والنتيجة»

يذهب الحاج لأداء فريضة الحج وهو يعلم بأن من شعائر الحج يكون «السعى بين الصفا والمروة».. وهى تذكرة وإحياء لذكر أم هى السيدة هاجر ترى وليدها ورضيعها وهو سيدنا إسماعيل يعانى الظمأ والعطش.. وفى مكان قفر.. لازرع به.. ولا رطب.. ولايابس.. ووليدها هذا أيضاً وحيدها.. والله أى أم بهذا الموقف تكاد تفقد عقلها.. ولكن لم يحدث.. وإنما تدبرت أمرها كمؤمنة متوكلة وليست متواكلة.. فسعت إلى جبل الصفا لعلها تشاهد أحداً فلم تجدا أحداً.. ثم هبطت وسارت مهرولة حتى وصلت جبل المروه فلم تجد أحداً.. وهكذا ظلت سبعة أشواط ذهابا وإياباً إلى أن افاض الله عليها برحمته وتفجر «بئر زمزم» تحت قدم الوليد المبارك. أتأمل هنا فكرة الربط بين «السعى والنتيجة».. السعى هو عمل الإنسان والنتيجة على الله.. ولكن أى سعى هذا الذى ينفع؟ والذى يؤدى إلى نتيجة ونجاح بإذن الله.. فى هذا السعى نجد الإجابة سعى أمنا هاجر.. فالأمر يتطلب المثابرة والاستمرارية والتحلى بالصبر.. صبر الواثقين المؤمنين المثابرين المتوكلين وليس

مشابرة المتشككين أو المتعجلين أو المتواكلين.. فلنأخذ من هذه الشعيرة «القدوة والمثل» ولنذكر قول الله «إنا لانضيع أجر من أحسن عملا».. فكانت هاجر تحسن العمل فسعت وسعت وسعت سبع مرات بإحسان وإتقان ومثابرة وجدية فوق هذا نية مخلصة لوجه الله ويقينا إيمانيا بأن الله لن يخذلها ولن يضيع عملها التى أحسنت من أجل وليدها المبارك.. وحقاً لم يضيع الله عملها.. وأثابها وآجرها «بئر زمزم» الذى يتفجر بالمياه العذبة حتى يومنا هذا وإلى ما شاء الله بإذن الله.

والمسافة بين الصفا والمروة حوالى ٤٠٠ متر فى سبعة أشواط أى حوالى اثنان كيلو متر ونصف سعيا»

وهنا أود أن أشير إلى أن الصفا والمروة كانا جبلين فى صحراء قاسية تظللها الشمس الحارقة وليست كما نرى الآن.. أرضا رخامية.. وسقفا بللوريا.. وأدوارا عليا.. وتكيفا للهواء.. وماء لاينضب.. ورائحة عطرة بالرياحين والبخور.. إننا والله لفى نعيم مقيم والحمد الله رب العالمين.. ولا إله إلا الله محمد رسول الله. وليثيب الله القائمين بالمملكة السعودية على ما قدموه للمسلمين الوافدين من أنحاء الدنيا.. ونعم أجر العاملين.

الحج فكرة «التضحية»

أيها الحاج: لك أن تتأمل.. وتتفكر.. وتتدبر فكرة التضحية

كـان سيـدنا إبـراهيم يجيء إلى مكة من آن لآخـر ليـرعى ويطمـئن على زوجـتـه وإبنه إسـمـاعـيل، ورأى رؤية.. ورؤية الأنبيـاء حق.. وضع نفسك أيها الحاج مكانه.. فقد جاء فى القرآن الكريم

«يا بُنى إنى ارى فى المنام أنى أذبحك فانظر ماذا ترى قال يا أبت أفعل ما تُؤمر ستجدنى إن شاء الله من الصابرين» (سورة الصافات: ١٠٢)

نعم الأب والولد.. نعم الأب والولد.. نعم الأب والولد.. صحب نعم الأب الابن لتنفيذ الأمر واعترضهم الشيطان فى صورة «شيخ وقور كبير» ليوسوس لهما بعدم تنفيذ الأمر الصعب، فما كان من ابراهيم إلا أن التقط بعض الحصى ليرمى بهم الشيطان الذى اختفى، ثم عاد مرة ثانية فرجمه إبراهيم بالحصى للمرة الثانية، فاختفى ثم عاد ليظهر مرة ثالثة فيرجمه إبراهيم الخليل مرة ثالثة ليختفى الشيطان ولا يظهر، ويستعد الأب لذبح ابنه.. أى مشهد هذا! أو أى إحساس هذا أو أى إيمان هذا! وأى إسلام هذا! أو أى ابتلاء هذا!.. وجاء العفو من الله بالفدى العظيم وكما جاء بالقرآن الكريم «إنا كذلك نجزى المحسنين إن هذا لهو البلاء المبين وفديناه بذبح عظيم» (سورة الصافات: ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧) وبالقرب من وادى «منى» أقيمت علامات تعبيراً عن ظهور الشيطان لسيدنا إبراهيم وسميت العلامة التى أقيمت فى مكان ظهور الشيطان لأول مرة «بالجمرة الكبرى» وأقيمت علامتان آخرتان فى مكان

عـودة ظهـور الشـيطان للمـرة الثانية والثالثـة وسـميت «الجمـرة الوسطى» «والجـمرة الصـغرى»، ولـذلك فى مناسك الحج فـإن رمى الجمرات تعبير عن رجم الشيطان. ويعتبر ذبح الأضحية فى أول أيام عيد الأضحى بعد صلاة العيد إحياءاً لذكرى افتداء سيدنا إسماعيل.

الحج وفكرة التطهر:

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: «سئل الرسول ﷺ أى الأعمال افضل؟ قال: إيمان بالله ورسوله، قيل ثم ماذا؟ قال: ثم جهاد فى سبيل الله.. قيل ثم ماذا؟ قال: «حج مبرور»، والحج المبرور هو حج خالص مخلص لايخالطه إثم.

وفكرة التطهر تقوم على أن كل بنى آدم خطاءون وخير الخطائين التّوابون بمعنى أن مُراد الحج هو أن يعود المرء «كيوم ولدته أمه» صفحة بيضاء بلا تشوش أو سواد أو آثام أو ذنوب أو معاصى، فالحج تطهر من كل ذلك، لهذا فإن الحج دائما مرتبط بالاستعداد النفسى أولاً والقُدرة الذهنية بأن المرء سوف «يحافظ على حجته» بمعنى انه يبغى هذا الحج المبرور الذى لايخالطه إثم سواء كان أثناء الحج أو بعد عودته من هذا الجمع وهذا المكان وهذا الزمان إلى سابق حياته.. لذلك نرى ونشعر بأن هناك كثيرا من الحجاج لايدركون المعنى الحقيقى للحج وربطه بفكرة التطهر الحقيقى من أهواء النفس وشهواتها وعلينا أن نشير إلى أن الحج عبادة «إحياء

الذكرى» أو «استعادة الماضى فى زمن الحاضر» ان الحج عبادة التطهر البدنى والنفسي معاً.. الحج تطهر وتجرد من مظاهر الدنيا المتعارف عليها وهى الملبس والألقاب.. فالملبس «تجرد تام» واللقب المنادى به «ياحاج أو ياحاجة» لقب عمومى لجميع من يجمعهم المكان والزمان.

فكرة أن «الحج عرفة» دعوة للمساواة:

عرفنا رسول الله ﷺ بأن «الحج عرفة».. بمعنى أن الحج يعنى الوقوف بعرفات.. والمقصود هو التواجد والحضور فى اى جزء من عرفة.. والوقوف بعرفة هو ركن الحج الأكبر والرئيسى الذى لايصح الحج بدونه.

يبدأ الوقوف بعرفة ظهر يوم التاسع من ذى الحجة وحتى بزوغ فجر العاشر من ذى الحجة أو أيام عيد الأضحى. والمقصود بالوقوف هو التواجد والحضور داخل وادى عرفات سواء كان فى يقظة أو منام، ماشياً أو راكبا أو قاعدا. ويكفى أن يتواجد الحاج (يقف) جزءاً من الوقت المحدد ليلاً أو نهاراً ويجب على الحاج الذى وقف بالنهار مد الوقوف إلى ما بعد الغروب ويتوجه الحجاج إلى عرفات قائلين:

- مهللين «لا اله إلا الله»
- مكبرين «الله أكبر»

- ملبين.. لبيك اللهم لبيك.. لبيك لا شريك لك لبيك إن الحمد والنعمة لك والملك لاشريك لك..

ونلحظ بأن التهليل والتكبير والتلبية لله وحده رب العالمين إن التأمل فى هذا الموقف بحق يحرر الإنسان من كل خوف ومن كل ريبة ويبعث له السلام النفسى وهو قمة الإيمان وحينما تسلم النفس، تستقبل العدل.. والعدل يعنى بأن الكل سواء أمام الله.. ولافضل لعربى على أعجمى ولا أبيض على أسود إلا بالتقوى.. وبأن أكرمنا عند الله أتقانا.. والتقوى لاتعنى التجهم.. والقسوة.. والشدة.. والعنف والتخويف بدون داعٍ.. وإنما التقوى تعنى التبسم فى وجه أخيك صدقة.. وليس منا من لم يوقر كبيرنا ويرحم صغيرنا.. إنما التقوى تعنى بأن « الدين المعاملة ».. وبأن الإيمان هو أن تحب لأخيك ماتحب لنفسك.. وألا تظلم الضعيف أو تستطيل عليه..

« الحج عرفه وفكرة المساواة ».. والجميع يبتهل إلى الله.. الكل يزرف الدمع.. دموع الندم على مافات ودموع الشكر على ماهو آت بإذن الله.. هذا المشهد يجمع الكل على وحدانية الله.. على التخلص من الكبر والغرور والتفاخر والتباهى والتعالى على خلق الله.. حيث يدرك الجميع بأن الله أكبر.. فوق كل كبير.. وأكبر من كل كبير.. ليس أقوالا وإنما أفعالا وعملاً.. الحج عرفة يعلمنا بأنه من تواضع لله رفعه.. وكيف نتواضع لله؟.. نتواضع

لله فى خلقه .. بالإحسان إلى المحتاجين .. بإكرام أبائنا وأمهاتنا .. بالرحمة بأبنائنا .. بمواساة مرضانا .. بالدعاء للعصاة بالهداية .. بالصبر على المكاره.. بالرضاء بقضاء الله .. بإتقان العمل .. فالعمل عبادة .. بفهم ذواتنا الفهم الصحيح وبأن « أحكم الناس أعذرهم للناس » كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه .. وفكرة المساواة هذه لايجب حصرها فى هذا المكان بوادى عرفات .. وإنما يجب عليك أيها الحاج أن ترجع بها إلى بلدك وتعمل على نشرها ولاتكن فظاً غليظ القلب لينفض الناس من حولك .. وإنما الدعوة بالحكمة والموعظة الحسنة والجدل بالتى هى أحسن فإذا بالعدو ولي حميم .

الرسول ﷺ ووقفة عرفه وخطبة الوداع:

روى مسلم فى صحيحه بأن الرسول ﷺ مكث تسع سنوات لم يحج حتى السنة العاشرة من الهجرة وأعلن أن النبى حاج فى عامه هذا .. وكان التاسع من ذى الحجة فى السنه العاشره من الهجرة وقفة سيدنا محمد ﷺ فى عرفات وهناك نادى فى الناس يوصيهم ويودعهم فى آن واحد وبعد أن حمدالله وأثنى عليه قال تلك الخطبة التى يهتز لها الجنان ويبكى لها الفؤاد .

« أيها الناس ! اسمعوا قولى فإنى لا أدرى لعلى لا ألقاكم بعد عامى هذا بهذا الموقف أبداً ».

« أيها الناس : إن دماءكم وأموالكم عليكم حرام ، حرام إلى أن تلقوا ربكم ... كحرمة يومكم هذا ، وكحرمة شهركم هذا .. وإنكم ستلقون ربكم فيسألكم عن أعمالكم وقد بلغت .. فمن كانت عنده أمانة فليؤدها إلى من أئتمنه عليها .. وإن كل ربا موضوع ، ولكن لكم رءوس أموالكم لاتظلمون ولاتظلمون .. قضى الله أنه لاربا . وأن ربا عباس بن عبدالمطلب موضوع(*) كله .. وأن كل دم فى الجاهليه موضوع ، وأن اول دمائكم أضع دم ابن ربيعه بن الحارث بن عبدالمطلب .

أما بعد أيها الناس ، فإن الشيطان قد يئس من أن يعبد بأرضكم هذه أبدا . ولكنه إن يُطع فيما سوى ذلك فقد رضى به مما تحقرون من أعمالكم ، فاحذروه على دينكم .

أيها الناس ، إن النَّسىء زيادة فى الكفر يضل به الذين كفروا ، يحلونه عاماً ويحرمونه عاماً ليواطئوا عدة ماحرم الله فيحلوا ماحرم الله ويحرموا ما أحل الله ، وأن الزمان قد استدار كهيئة يوم خَلَقَ الله السموات والأرض ، وأن عدة الشهور عند الله اثنا عشر شهرا منها أربعة حرم ، ثلاثة متوالية ، ورجب مفرد الذى بين جمادى وشعبان .

أما بعد أيها الناس ، فإن لكم على نسائكم حقاً ولهن عليكم حقاً ، مالكم عليهن ألايوطئن فرشكم أحدا تكرهونه وعليهن ألا

(*) موضوع = مهدر)

يأتين بفاحشة مبينة .. فإن فعلن فإن الله قد أذن لكم أن تهجروهن في المضاجع وتضربوهن ضرباً غير مبرح .. فإن انتهين فلهن رزقهن وكسوتهن بالمعروف.. واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن عندكم عوان لايملكن لأنفسهن شيئاً ، وإنكم إنما اخذتموهن بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمات الله .

فاعقلوا أيها الناس قولى فإنى قد بلغت ، وقد تركت فيكم ماإن اعتصمتم به فلن تضلوا أبداً : كتاب الله وسنة رسوله .

أيها الناس اسمعوا قولى واعقلوه ، تعلمن أن كل مسلم أخ للمسلم وأن المسلمين أخوة فلايحل لإمرئ من أخيه إلا ماأعطاه عن طيب نفس منه ، فلا تظلمن أنفسكم ، اللهم قد بلغت.. اللهم فاشهد .

بعدها تلا عليه الصلاة والسلام قول الله تعالى : « اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتى ورضيت لكم الإسلام دينا » (المائدة:٣) وهنا بكى الصديق أبوبكر .. فلقد شعر بأن حبيبه قد أتم الرسالة وأدى الأمانة ودنا منه الأجل ..

وهكذا كانت وقفة الرسول الكريم ﷺ وقفة البلاغ ، أو وقفة الوداع ، فلنتدبرها ولنتدارسها ولنعمل بها ،والحمد لله والشكر لله ولا إله إلا الله محمد رسول الله (دعاء عرفة) .

الفصل الثانى

ماذا نأكل ونشرب أثناء الحج

الطاقة اللازمة أثناء الحج

الحج مشقة .. مجهود .. حركة .. سعى والله هو المعين . ولابد للحاج أن يعرف الطاقة اللازمة والتى تتناسب مع سنه . والطاقة تؤخذ من الغذاء الصحى . إن الطاقة اللازمة من وحدات حرارية مطلوبة تكون طبقا لهذا الجدول :

جدول الطاقة اللازمة

أبحاث علوم التغذية تقول : إن الرجل البالغ يحتاج إلى ٢٨٠٠ وحدة حرارية أو سعراً حرارياً ، والمرأة البالغة تحتاج إلى ٢٠٠٠ وحدة حرارية والجدول «رقم ١ » يُستخدم فى الأحوال العادية ويكون محتوى الطاقة مأخوذا من مختلف الأطعمة والمأكولات .. ولكن بالنسبة للحجاج وتفاديا للأوبئة والأمراض المعدية لابد أن تكون مصادر الأكل هى المصادر الطازجة خاصة الخضروات والفواكه ، أيضا اللبن المبستر والزبادى والخبز والعسل الأبيض ، والمعلبات ذات الصلاحية .

والجدول يبين ما يحتاجه الجسم من العناصر الغذائية المختلفة

جدول رقم ١

الحاجة اليومية من الطاقة والمواد الغذائية

العمر (سنة)	طبيعة العمل	الوزن	سعرات حرارية	بروتينات	فيتامين ب١	فيتامين ب ٢	فيتامين أ	فيتامين د	كالسيوم	حديد
		كج	سعر	جم	ملج	ملج	مكج	مكج	ملج	ملج
رجال ١٨-٣٥	مكتبى	٦٥	٢٧٠٠	٦٨	١,١	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
	نصف حركى		٣٠٠٠	٧٥	١,٢	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
	حركى		٣٦٠٠	٩٠	١,٤	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
٣٥-٦٥	مكتبى	٦٥	٢٦٠٠	٦٥	١	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
	نصف حركى		٢٩٠٠	٧٣	١,٢	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
	حركى		٣٦٠٠	٩٠	١,٤	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
٦٥-٧٥	مكتبى	٦٣	٢٣٥٠	٥٩	,٩	١,٧	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠
نساء ١٨-٥٥	نصف حركى	٥٥	٢٢٠٠	٥٥	,٩	١,٣	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٢
	حركى		٢٥٠٠	٦٣	١	١,٣	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٢
٥٥-٧٥	مكتبى	٥٣	٢٠٥٠	٥١	,٨	١,٣	٧٥٠	٢,٥	٥٠٠	١٠

كج : كيلو جرام / جم: جرام/ ملج : مليجرام / مكج : ميكروجرام

الغذاء الصحى للحاج

الملاحظ بأن الحجاج المصريين والذى يبلغ عددهم حوالى سبعين ألف حاج، يشكل نسبة كبيرة منهم من يتخطون الخامسة والأربعين، وكثيرا ما يتخطون الستين عاما. وقد أشارت علوم التغذية الحديثة إلى أن الغذاء الصحى على وجه العموم من حيث الكم والنوع يزيد من حيوية الإنسان.. وإذا كانت التغذية تشكل أهمية كبيرة للصحة.. فإنها فى فترة الحج تعد ركنا أساسيا لسلامة الحجاج خاصة الذين فوق الخمسين.

فى السن المتقدمة تزداد أهمية الغذاء الذى يمد الجسم بمختلف العناصر الهامة والطاقة اللازمة لصيانة البدن والعقل.

وقد لوحظ أن بعض القبائل التى تعيش فى جبال الهملايا بالهند تتميز بكثرة المعمرين بها نظرا لنوعية التغذية فتلك القبائل تزيد من العناصر النباتية وشرب الألبان خاصة الماعز بخلاف الذين يكثرون من الأطعمة المطبوخة الدسمة والغنية بالكوليسترول.

وإذا ما نظرنا إلى رحلة الحج نجدها قد تصل من ثلاثة إلى أربعة أسابيع، وهى مدة ليست قصيرة، يجب على الحاج فيها أن يهتم بالأغذية التى تمده بالفيتامينات والأملاح خاصة فيتامين (ج)، (ا)، والكالسيوم والحديد والبروتينات البانية لعضلات الجسم.

الفيتامينات :

متواجدة فى الفواكه حيث يكثر فيتامين (ج) بالبرتقال واليوسفى والليمون، وبالنسبة لفيتامين (أ) بالجزر كمصدر هام وكذلك القرنبيط والسبانخ والخس والطماطم والموز والمشمش بجانب تواجده فى اللبن ومشتقاته

كالجبن الأبيض والزبادى والزبد .

انظر جدول « ٢ » لمحتوى بعض الفواكه والخضر من المواد الغذائية

جدول رقم (٢)

محتوى بعض الفواكه والخضر من المواد الغذائية

المادة الغذائية	الكمية	الوزن جرام	الماء ٪	سعرات حرارية	الكربوهيدرات جرام	الحديد مج
تمر	٣ حبات	١٠٠	٢٠	٣١٨	٣٧,٦	٢,١
برتقال	حبة	١٠٠	٨٧,٧	٤٩	١٠,١	,٧
مشمش	٣ حبات	١٠٠	٤٨,٢	٦٤	١٢,٧	١,١
عنب	عنقود	١٠٠	٨١,٦	٧٦	١٦,٢	,٩
بطيخ	شرحة	١٠٠	٩٢,٦	٢٩	٦,١	,٢
تفاح	حبة	١٠٠	٨٤	٦٣	١٤	,٤
البسلة	كوب	١٠٠	٧٤,٣	١٠٢	١٥	٢
بطاطا	حبة	١٠٠	٧٩,٢	٨١	١٧,٥	,٨
جزر	حبتان	١٠٠	٨٩,١	٤٢	٨	,٩
طماطم	حبة	١٠٠	٩٣,٨	٢٩	٤	,٦
سبانخ	كوب	١٠٠	٩٠,٨	٣٣	٣,٥	٣,٢

البروتينات:

ولها مصدران إما نباتية أو حيوانية.

أولا: بروتينات نباتية:

ونجدها فى البقول مثل الفول والفاصوليا البيضاء والبسلة والعدس.

ثانيا: بروتينات حيوانية:

ونجدها فى اللحوم والطيور والأسماك، والألبان ومشتقاتها (الجبن والزبادى) والبيض.

بالنسبة للحجاج فإن المصادر النباتية تعد هى الأسلم والأضمن لصحته سواء كانت طازجة أو محفوظة أيضا والألبان ومشتقاتها من أماكن معلومة المصدر. بالنسبة للبروتينات من أصل حيوانى، فإنه من شعائر الحج ذبح الهدى والأضاحى.

وحيث إنه يجب أن يأكل منها ، لذلك على الحاج أن يجيد ويحسن اختيار الذبيحة من الناحية الصحية البيطرية حتى لاتنقل إليه الأمراض، أيضا يجيد طهيها منعا لوجود الميكروبات ولسهولة هضمها.. وأفضل طرق الطهى هو السلق أو الشوى ويفضل السلق. وعلى العموم فإننا ننصح طوال فترة الحج بأن تكون المصادر البروتينية النباتية مثل الفول المدمس والفاصوليا البيضاء

المحفوظة وأيضا من المصادر الحيوانية الألبان المبسترة ومشتقاتها خاصة الزبادى معلومة المصدر وأيضا جيدة الحفظ، والصلاحية فهى هامة لمد الجسم باحتياجاته من البروتينات وكذلك الكالسيوم.

عسل النحل:

«فيه شفاء للناس».. عسل النحل هو الغذاء الوحيد الذى لايصيبه العفن مهما طال الزمن طالما أنه غير مغشوش.

ويتكون العسل من المواد التالية:

- ماء بنسبة ٢١ ٪.
- سكر الفاكهة (فركتوز) بنسبة ٤١ ٪.
- سكر العنب (جلوكوز) بنسبة ٣١ ٪.
- سكر القصب (سكروز) بنسبة ١,٩ ٪.
- دكسترين بنسبة ١,٧ ٪.
- بروتين بنسبة ,٣ ٪.
- أملاح معدنية (حديد، كالسيوم، صوديوم، ماغنسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، كبريت) كما يحتوى على مجموعة فيتامين بى و سى.

ونلاحظ أن سكر الفواكه (الفركتوز) يشكل نسبة كبيرة من المكونات ويتميز بأنه لايحتاج لهرمون الأنسولين لإدخاله إلى

الخـلايا ، لذلك لايؤثر الفـركـتـوز على البنكرياس مثلمـا يفـعل الجلوكوز إذا زادت نسبته فى الدم ، ويمكن لمرضى السكر استخدامه فى التـحليـة دون الخـوف من زيادة نسـبـة السكر بالدم وننصح بملعقتين من عسل النحل صباحا ومساءا للحاج لما له من فائدة كما ذكرنا تمد الحاج بما يحتاجه من طاقة وأملاح وفيتامينات .

الخبز والأرز:

الخبز الأسمر يحتوى على قشور القمح وهى تحوى نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح كما تحتوى على كمية مرتفعة من الألياف تحسن من طبيعة الهضم وحركة الأمعاء وتقلل من الإمساك . وتقدر القيمة السعرية للرغيف وزنه ٨٠ جراما بحوالى ٢٥٠ سعرا حراريا . أمـا الأرز ، فـإن كل ١٠٠ جـرام من الأرز الأبيض تعطى حوالى ٣٥٤ سعرا حراريا .

ماذا يشرب الحاج؟

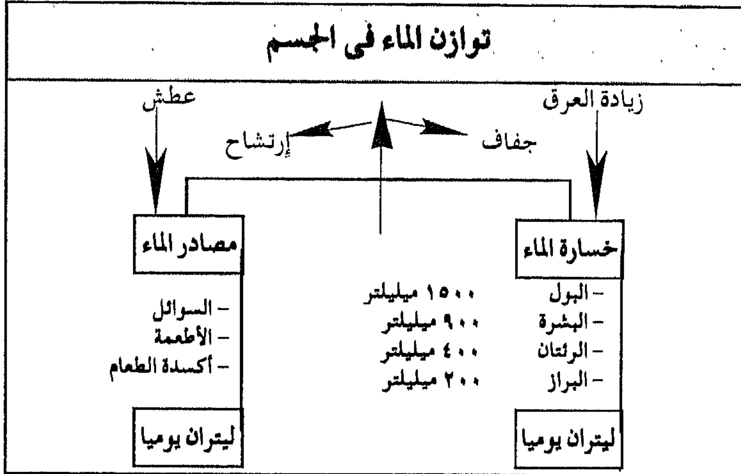
«وجعلنا من الماء كل شيء حي». صدق الله العظيم. يدخل الماء في تركيب كل مادة حية. وتكمن أهمية الماء في كونها تلعب دورا حيويا في حفظ توازن الجسم وتركيبه الكيميائي، ويكون الماء حوالي ٧٠ ٪ من وزن الجسم يتوزع داخل الخلايا والأغشية المحيطة ويشكل الحجم الأكبر من الدم، ويستطيع الفرد أن يحيا مدة بدون طعام أقصاها شهر، ولكن لايستطيع أن يتحمل عدم شرب الماء مدة ٤٨ ساعة وأقصى مدة ذكرت بالمراجع لعدم شرب الماء هي أسبوع يعقبها الوفاة. ويخرج الجسم يوميا ما يعادل من ليترين إلى ثلاثة ليترات من الماء يعوضها عن طريق شرب الماء. ويخرج الجسم الماء عن طريق الآتي:

- لتر إلى لتر ونصف عن طريق التبول (البول).
- نصف لتر إلى لتر عن طريق العرق (الجلد).
- أقل من نصف لتر الرئتين (هواء الزفير).
- حوالي ٢٠٠ مليلتر عن طريق الأمعاء (التبرز).

ولابد من الإشارة إلى أن كثرة العرق يصاحبها نقص الأملاح ولذلك عند تعويض الفاقد من الماء لابد من أخذ الأملاح أيضا (أقراص الملح، الشوربة).

ونلاحظ أن حاجة الجسم إلى الماء تزداد مع فقده بالطرق التى سبق ذكرها خاصة زيادة التبول والعرق. والحج وما يمارسه الحاج من شعائر تحتاج الحركة وفقد المياه من جسمه نتيجة المجهود خاصة إذا ما كان موسم الحج يقع أثناء الصيف فإن آلية العطش تزداد بمعنى الشعور بالحاجة إلى الماء وأعراضها الحس بجفاف الحلق والفم، ولذلك فإن تزويد الحجاج بالمياه الصالحة النقية وتناثر الرزاز عليهم أثناء الرحلة يعد من أفضل الأمور التى تقوم بها الجهات المسئولة عن الحج بالمملكة العربية السعودية وعلى رأسهم خادم الحرمين الشريفين جزاهم الله جميعا كل خير.. لتعويضهم الفاقد من الماء.. والواقع أن من يحج هذه الأيام فإنه يستمتع حقا بهذا الجو المرفه والذى لم يكن متواجدا من قبل.

انظر جدول ٣ الذى يوضح توازن الماء فى الجسم



مشروبات أخرى:

المشروبات عديدة وهى سوائل تحضر من عناصر مختلفة يمكن تناولها ساخنة أو باردة وتستعمل لأغراض متعدده فمنها ما يؤخذ كفاتح للشهية أو بعد الأكل لتحسين الهضم ومنها ما يزيل المغص والأوجاع وبعض المشروبات تؤخذ لإدرار البول وإما لإرواء العطش وتكون إما عصير الفواكه الطازج أو المجهز أو المرطبات (المياه الغازية) أو المنبهات وكلها وسائل لتعويض الفاقد من الماء وأيضا تزويد الجسم بالفيتامينات وتنبيه الأعصاب.

عصير الفواكه:

هى مشروبات إما أن تكون فى صورة العصائر الطبيعية أو المجهزة والمحفوظة فى علب كرتون أو زجاجية أو معدن وفى الحقيقة فإن العصائر الطازجة أفيد وأصح ولكن من الناحية العملية أثناء الحج يفضل العصائر المحفوظة ولابد من الاهتمام بتاريخ الصلاحية والتأكد منه. وعصير الفواكه مشروب غنى بالفيتامينات والأملاح خاصة البوتاسيوم، ونظرا لتنوع الفواكه واختلافها فإن معلبات «كوكتيل الفواكه» وهى مجموعة من خليط الفواكه يفضل عن النوع الواحد. وغالبا يسجل قيمة السعرات الحرارية على العلبة وهذا مهم لحساب الطاقة من هذه المشروبات حتى لايزيد الوزن.

المرطبات (المياه الغازية):

ويعتمد فى تحضيرها على إضافة بيكربونات الصوديوم، وهناك العديد من الأنواع ذات النكهة اللذيذة والمختلفة.

وكل هذه المرطبات تتركب من الماء والسكر والصودا مع إضافة النكهة التى تعطيها المذاق الخاص بها وتكون إما مستخرجات من بعض الأعشاب أو الفواكه أو المواد الكيمائية، وطبعا يفضل الإضافات الطبيعية. والقيمة الغذائية بهذه المشروبات تكون فى السكر المضاف حيث تعطى زجاجة المشروب العادى الصغير حوالى ٨٠ سعرا حراريا، والآن يوجد مشروبات خالية من السكريات لاتعطى أية طاقة على الإطلاق تعرف باسم (دايت). وقيمة هذه المرطبات هى ترطيب الجوف وقتيا وتزيل الشعور بالعطش. وحينما (يتكرع) (يتجشأ) الإنسان الصودا فإنه يخرج الهواء الذى ابتلعه أثناء الأكل فيشعر بالارتياح وعدم الانتفاخ المعدى.

المنبهات:

هى مشروبات لتنبيه المراكز بالمخ فتساعد على التيقظ وعدم النوم وزيادة التنبه والمشروبات المعروفة كمنبهات هى القهوة والشاى والكاكاو والبعض منها يمكن تناوله ساخنا أو باردا.

القهوة:

تحضر من حبوب البن وهناك طرق عديدة للتحضير وتحتوى القهوة على كافيين ومواد بروتينية وكربوهيدراتية وأملاح معدنية.

وهناك منعجات من البن خالية من الكافيين حتى لايسبب احتساء القهوة نوعا من التعود عليها ودائما تشرب القهوة ساخنة.

الشاى:

يحضر من نبات الشاى (الورق والزهر) قيمته الغذائية لاتذكر وتأثيره هو تنبيه الجهاز العصبى لما يحتويه من مادة الكافيين كما يعمل على زيادة إفراز البول ويعطى الطاقة بمقدار ما يضاف إليه من السكر أو اللبن ويمكن شربه ساخنا أو مثلجا بعد إضافة قطرات من عصير الليمون فيعطى الجسم إمداداً من فيتامين ج. ويفضل عدم شرب الشاى مباشرة بعد الأكل حتى لايقلل من امتصاص عنصر الحديد لاحتوائه على حمض التنيك ويمكن شرب الشاى بعد حوالى ساعة من انتهاء الأكل.

الكاكاو:

هذا المشروب غير منتشر ولكنه يدخل فى تركيب الشكولاته وهو يستخرج من شجرة الكاكاو. ويحتوى الكاكاو على مادة ثيوبرومين وهى مادة منبهة للأعصاب وكذلك يحتوى على أملاح معدنية من كالسيوم وفوسفور. الكاكاو مشروب صعب الهضم.

مشروبات متنوعة:

مثل الحلبة والنعناع والكراوية والينسون وهى تشرب ساخنة لأغراض مختلفة.

مـــاء زمـزم

مـاء رمـزم يأتي مـن بئـر زمـزم.. وهي العين التـي تفـجـرت تحت قدم الوليـد المبارك سيدنا اسـماعيل. ومن السـنة أن يتوجـه الحاج إلى بئـر زمـزم بعـد صـلاة ركـعـتـي الطواف ليـشـرب من بئـر زمـزم، ومن السـنة أن ينوى الحاج الـشـرب للشـفـاء حيـث قـال ﷺ «مـاء زمـزم لما شـرب له» ثـم يدعو قـائلا «اللهم إنى أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاء من كل داء وسقم برحمتك يا أرحم الراحمين».

وفائدة ماء زمزم دلت عليها الأحـاديث الصحـيحة حيث أوضح الحديث الصحـيح أن رسـول الله ﷺ قـال «زمـزم مـبـاركـه انـهـا طعام طعم وشـفـاء سـقم»، ويدل هذا الحديث على فـضل ماء زمزم، وهو أمـر محـبب للحاج أن يشـرب منه إذا تيسـر ذلك، ويجوز الوضوء والتطهـيـر بماء زمـزم.. وبعض الأهالى للحـجاج يطلبون مـاء زمـزم كهدية مباركة من المسجد الحرام.

وهنا أود أن أشـيـر إلى بحـث علمى عن خـصـائص مـاء زمـزم ونشـر بالدوريات العلمـية الدولـية الذى أفاد بأن مـاء زمـزم يحـتـوى على نسـبـة أملاح من الكالسيوم والمغانسيوم تساهم فى منع تسـمم الحمل والوقـاية من ارتفـاع ضـغط الدم وأمـراض القـلب.. وسـبـحان الله..

نصائح غذائية لبعض الفئات الحساسة من الحجاج

(الحوامل والمرضع والمسنين)

غذاء الحوامل والمرضع:

تتعرض المرأة الحامل والمرضع لزيادة فى حاجاتها الغذائية وذلك للمحافظة على صحتها وصحة جنينها أو وليدها. وتزيد متطلبات الحامل الغذائية كلما قاربت على اكتمال الحمل. وحج المرأة وهى حامل أو مرضع يزيد من حاجتها إلى الاهتمام بالتغذية لكونها تبذل مجهودا بدنيا أثناء شعائر الحج. وعموما فإنه لابد من موضع اعتبارات أساسية فى هذا الشأن من حيث عمر المرأة، مدة الحمل، صحتها قبل الحمل، الظروف النفسية أثناء الحج. ولابد من الاهتمام بالعناصر الغذائية الأساسية من بروتينات ونشويات ودهنيات بالإضافة للفيتامينات والأملاح والتى تؤخذ من مصادرها المختلفة كما سبق وذكرنا ويجب الاهتمام بتقليل الأملاح للحوامل.

غذاء المسنين:

تعد الشيخوخة مسألة نسبية مع زيادة ارتفاع متوسط الأعمار ولكن التقدم فى السن يصاحبه تغيرات فسيولوجية ونفسية ويضعف من كفاءة الأجهزة بالجسم. وكما سبق وذكرنا فإن

الاهتمام بالغذاء أثناء الحج أمر ضرورى، وكقاعدة عامة فإن المسن يجب عليه أن يتجنب شيئين بوجه خاص هما : الملح والدهون خاصة الدهون الحيوانية، أيضا عليه باتباع الآتى:

● تجنب الأغذية الغنية بالكولسترول مثل المقليات والمحمرات والبيض (يكفى ثلاث بيضات بالأسبوع).

● عدم الإكثار من شرب اللبن (الحليب) لصعوبة هضمه وتعويضه باللبن الرائب أو الزبادى الذى يعتبر غذاء ممتازا للمسنين.

● زيادة الخضروات والفواكه (الفيتامينات والألياف).

● الأكل ببطء والمضغ جيدا وعدم امتلاء المعدة والاسترخاء بعد الأكل.

● المخللات والتوابل والمنبهات مثل القهوة والشاى فلابد من تقليلها إلى الحد الأدنى.

بعض الضوء على السلوكيات الغذائية الصحية

لماذا أهمية الإفطار؟

أثبتت البحوث بأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات، لذلك عليك دائما أن تحافظ على وجبة الإفطار ولابد أن يكون ذلك سلوك أطفالك منذ الصغر.. ليحافظوا عليه فى الكبر.. وذلك للأسباب التالية:

١- يساعد على العمل حيث تشير الدراسات إلى أن الذين يتناولون طعام الإفطار يحتفظون بالمعلومات فى فترة الصباح ويركزون أكثر.

٢- الإفطار يزيد الطاقة.

٣- الإفطار يعدل من الحالة المزاجية ويشعر الإنسان بالسعادة.

٤- الإفطار يساعد على الحفاظ على الوزن والرشاقة بل ايضا يمكن أن يستخدم كوسيلة لإنقاص الوزن وذلك لأن وجبة الإفطار تحتوى أكثر على الكربوهيدرات مما يجعل الشخص قليلا ما يتناول مأكولات لحين وجبة الغذاء.

٥- الإفطار يقاوم المرض لما تحتويه الحبوب والبقول والخضروات والألبان أثناء الوجبة من الفيتامينات. والدول الغربية عندها عادة سلوكية جيدة جدا وهى أكل الفواكه والعصائر الطازجة بالإفطار.

سلوكيات الأكل ومضغ الطعام

لابد مسبقا حساب كثافة الكتلة لكل فرد وهى :

الوزن كجم
―――――
مربع الطول بالمتر

إذا كان الرقم الناتج يساوى ٢٥ كان القوام معتدلا .

إذا وصل الناتج إلى ٢٧ كان القوام ممتلىء

إذا وصل الناتج إلى ٣٠ كان الفرد بدينا بدرجة متوسطة

إذا وصل الناتج إلى ٤٠ أو أكثر كان شديد البدانة وعرضة لأمراض كثيرة .

وفى حالة البدانة لابد من عمل نظام غذائى لإنقاص الوزن .

* مضغ الأكل لمدة ١٥ دقيقة تعطى الإنسان الشعور بالشبع بغض النظر عن الكمية المأكولة ولذلك فإن تحديد الكمية والأكل بتأنى يساعد على الشبع وتقليل الوزن .

السلوكيات الغذائية للوقاية من السرطان :

طبقا لما أوردته المجلة العالمية الأمريكية فى عددها الخاص عن السرطان سبتمبر ١٩٩٦فإن التغذية الصحية تزيد من قابلية الجسم لمقاومة السرطان .

الأطعمة الوقائية هي:

* الخضروات: الكرنب والقرنبيط والفلفل والخس والجزر والبقدونس والطماطم والثوم .....الخ.

* الفواكه: كل الفواكه الملونة مثل الفراولة والمشمش والكنتلوب والمانجو والبرتقال.....الخ.

* الحبوب: الشعير والقمح والعدس.

الأطعمة الضارة هي:

* البروتينات الحيوانية تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الأمعاء.

* الدهون المشبعة (الحيوانية): الإفراط فيها يزيد من سرطانات الثدى والأمعاء.

* الأطعمة المدخنة أو اللحوم شديدة الشواء تزيد من سرطان الجهاز الهضمى والكبد.

* اللحوم المعلبة لما تحتوى على النيترات كمواد حافظة.

* الكحوليات تزيد من سرطان الكبد.

ويجب أن يحتوى الغذاء على خضار طازج دون طهى، حيث إن الحرارة تفقده بعض القيمة الغذائية ولذلك السلوك الغذائى الصحى يستوجب أن يكون **ثلث ما نأكله يوميا** طازجا وبدون طبخ.

والفيتامينات التى تقى الجسم من السرطان هى فيتامينات أ ، ج ، هـ ويجب أكلها من مصادرها الطبيعية وليست عن طريق الأقراص المصنعة.

ومن أهم الأمراض المعدية التى يمكن أن تنتقل إلى الحاج عن طريق الفم .. ـ غذاءً أو شراباً ـ هى أمراض التهاب الكبد الوبائى والأمراض البكتيرية مثل الكوليرا والتيفود والباراتيفود والنزلات المعوية والسل.

وسنتكلم بعد ذلك عن طرق الوقاية منها.. وفى كل الأحوال علينا أن نعلم أن الحج فرصة ذهبية للتعود على سلوكيات صحية جديدة نعود بها و نمارسها لنحقق نوعية حياة أفضل مليئة بالسعادة والصحة والأمل.

وظائف الفيتامينات ونتائج نقصها

اسم الفيتامين	مصادره الأساسية	وظيفته	نتائج نقصه	الحاجات اليومية
(أ)	زيت كبد الحوت والبيض والخضر الصفراء (الطماطم والجزر وغيرهما) والفواكه	يساهم فى تكوين المادة الضرورية لتكيف العين فى الظلام، مسهم فى الرؤية الليلية	- العشى - جفاف ملتحمة العين - نقص فى مقاومة الالتهابات	١,٥ ملجم
(ج)	الخضر والفواكه الطازجة والحامض والبرتقال	يتدخل في عملية التنفس على مستوى الخلية	- نزيف جلدى فى الاغشية المخاطية (اللثة) والاغشية الداخلية (ملتحمة العين) وتعب جسدى وفقر دم	٧٥ ملجم وتزداد فى حالات المرض الحاد.
(د)	مصادره الغذائية تظل ثانوية إذا ما قيست بأشعة الشمس (فوق البنفسجية) ودورها الفعال فى إنتاج الجلد لهذا الفيتامين	يتدخل فى إمتصاص الفوسفور والكالسيوم كما يساهم فى امتصاصها من الامعاء	- خلل فى تكلس العظام	٠,٢٥ ملجم
(هـ)	البيض والزبدة والزيت	يتدخل فى العملية التناسلية	- مشاكل الإخصاب	٢٠ملجم

التدخين أثناء الحج

أبى وأخى الحاج:

هل تعلم بأن التدخين من الخبائث؟ وأن القاعدة الفقهية الخالدة هى لا ضرر ولا ضرار؟.. إذن كيف يستقيم هذا ونحن نشهد تلك الأيام المباركة أثناء الحج؟.. إن الحج هو الفرصة الذهبية لتكثيف الإرادة والتأمل.. هل تقابل مسئولا والسجارة فى يدك؟ وإن كنت تفعل.. فلا يجب أن يكون ذلك وأنت فى حضرة الله وفى أشرف وأطهر بقعة فى الأرض. فلتبدأ بعقد النية على الإقلاع أولا.. ولتساعد نفسك على سلوك الإقلاع.. فجسدك أمانة.. وروحك أمانة وليعنك من حولك.. وإن لم يفعلوا.. فلتعن أنت نفسك، فإن الله لايغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.. ومن خلال البحوث، ثبت بأن التواجد بالأراضى المقدسة كانت وسيلة وسببا كبيرا لكثيرين أقلعوا عن التدخين.. فلماذا لاتنضم إليهم؟.. أعان الله كل مدخن على الإقلاع عن التدخين فهو شر كبير..



الفصل الثالث

النظام الغذائي الصحي للحاج المريض

غذاء الحاج المريض

١ – الحاج المريض بزيادة وارتفاع الدهون (الشحميات) في الدم:

على الحاج المريض بزيادة الدهون بالدم أن يحذر الإصابة بتصلب الشرايين الذى ينتج من ترسب الدهون على جدران الشرايين والتى قد تصل إلى حد التقلص خاصة شرايين القلب والرأس والأطراف، وإصابة القلب تؤدى إلى الذبحة الصدرية. ويراعى فى الغذاء بعض الأطعمة التى تخلو من الدهون ويفضل السمك الخالى من الدسم، الفراخ بدون جلد، اللبن ومشتقاته بدون دسامة بجانب الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر والزيوت النباتية فقط.

وممنوع.. المكسرات بأنواعها، اللحوم الدسمة، صفار البيض، الثمار المجففة والحلويات العربية (البقلاوة والكنافة ..... الخ).

٢– الحاج المريض بالتهاب جدار المعدة والقرحة:

تلعب العوامل النفسية والتوتر وعدم الانتظام بمواعيد الطعام وأكل المواد الحريقة دوراً كبيرا فى التهاب غشاء المعدة لذلك فإن النظام الغذائى هام جداً ـ ويفضل أن يتناول المريض الماء الفاتر ومغلى زهور البابونج وحساء الخضر ـ أيضاً الجبن الأبيض قليل

الأملاح والخبز المحمص بعد مضغه جيداً الغنى بالألياف، وعلى الحاج المصاب أن يدفىء منطقة المعدة بلفها بقطعة قماش قطنية وينصح بشرب النعناع أو البابونج والقاعدة العامة ألا يفرط فى الطعام وملء المعدة.

بالنسبة للقرحة يمكن اعتبارها صورة أسوأ من التهاب غشاء المعدة ولذلك يجب الحذر والتشدد على اتباع النظام الغذائى خاصة أثناء الحج. وكما سبق وذكرنا فى التهاب غشاء المعدة يراعى للمصابين بالقرحة ألا تكون المأكولات ساخنة جداً أو باردة جداً عند تناولها وأن توزع المأكولات على خمس وجبات ويراعى عدم ملء المعدة وأفضل المأكولات اللبن الحليب، حساء الخضر (شوربة الخضار) خاصة الكوسة والجزر، الخشاف. ويجب على المصاب بالقرحة ألا يكثر من المأكولات المسبكة خاصة التى تحتوى على البصل والثوم لأنه يهيج الغشاء المعدى، أيضاً البقوليات ذات القشرة مثل الفول، الفاصوليا، البسلة والبيض المسلوق جيداً يجب الامتناع عنها.

النظام الغذائى للحاج المصاب بحصوات بالمرارة

يمكن عرض النظام الغذائى بالجدول الآتى :

الأطعمة المسموح بها	الأطعمة الممنوعة
- الألبان غير الدسمة واللينة والجبن الطازج - حساء الخضار - اللحوم البيضاء غير الدسمة (مسلوقة أو مشوية) - الأرز والمكرونة -يفضل زيت الزيتون - الفواكه على اختلافها	- الدهون واللحوم الدسمة والمقليات والبيض - الكلاوى ولحوم البط والوز - القهوة والشاى والكاكاو - الحمص وبعض البقوليات مثل البسلة. (البازلاء)

٤- الحاج المصاب بتصلب الشرايين والنظام الغذائى :

يجب أن يهتم بنظامه الغذائى حتى لايدخل فى مشكلة الإصابة بالذبحة الصدرية (القلبية) وهى عبارة عن اضطراب مفاجىء فى أحد شرايين القلب وربما أكثر من شريان واحد يمنع وصول الدم إلى العضلة بالقلب. ونظراً لخطورة ذلك لابد من الإشارة إلى أعراض الذبحة القلبية وهى :

- يشعر المريض بألم حاد فى الجهة اليسرى من أعلى ويمتد هذا الألم إلى الظهر ويمتد إلى اليد اليسرى وأطراف الأصابع اليسرى ويصاحب ذلك هبوط بضغط الدم وربما غيبوبة.

وهنا يجب وضع المريض فى السرير ممدداً مع تجنب تحريكه وفك جميع الأحزمة حتى ينقل إلى المستشفى.

والحاج المصاب بتصلب الشرايين عليه الإقلال من الدهون والشحوم وأكل الخضر والفواكه والألبان قليلة الدسم واللحوم البيضاء المشوية.

٥- الحاج المصاب بضغط الدم والنظام الغذائى:

هناك قواعد عامة هى: تقليل الأملاح بالغذاء وتقليل الدهون بالمأكولات والامتناع عن التدخين حيث إن النيكوتين يساعد على ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم.

ويسمح بشرب اللبن غير الدسم، البيض بمعدل ثلاث بيضات أسبوعيا، الأكل غير الدسم، وشوربة الخضر قليلة الملح، الفواكه الطازجة.

٦- غذاء الحاج وأمراض الكلى (المزمن / الحصوات):

مريض الكلى المزمن هو تطور للالتهاب الحاد بالكلى.. ولابد من حرص الحاج المريض بالتهاب الكلى المزمن على مراعاة النظام

الغذائى كى يحافظ على نفسه أثناء الحج . وأعراض المريض بأمراض الكلى المزمن تختلف طبقا لحدتها وهى عموماً تكون ارتفاع ضغط الدم ، تورم بالقدمين وتحت الجفنين ، قلة التبول مع بعض المتغيرات بالدم .

وعلى الحاج أن يأكل الجبن الأبيض غير المالح ، نشويات مسلوقة بلا ملح ، الخضر مثل الجزر والكوسة ، خس ، باذنجان ، الفواكه الطازجة والمسلوقة على أن تتوزع على خمس وجبات ، ويجب تقليل الملح أى أقل من ٣ جرامات يومياً حتى يختفى التورم بالعينين والقدمين .

بالنسبة للحجاج الذين يعانون من حصاوى بالكلى أو الحالب فإن النظام الغذائى هام جداً لهم لأن نوعية الطعام والشراب يعد سبباً رئيسا فى تكوين الحصوات وهناك مبادىء غذائية عامة وهامة :

- يجب تناول الماء والسوائل بنسبة كبيرة تصل إلى ثلاثة لترات يومياً .
- تخفيف الوزن وعدم الشراهة والإسراف بالأكل
- الحج مناسبة جيدة لممارسة رياضة المشى .

٧- مرض السكر والحج والنظام الغذائى الأمثل :

نظام التغذية هام لمريض السكر . . وتزداد هذه الأهمية للحاج

المريض لأنه يقوم بمجهود ذهنى وعضلى أثناء مراسم الحج .. وهو نظام ضرورى لايغنى عنه الدواء والغاية فى النظام الغذائى لمرضى السكر هو تقليل وخفض المواد السكرية والنشوية مع عدم نقص النسب من البروتينات والفيتامينات وينصح بأكل المأكولات الفقيرة بالسكريات والابتعاد عن الأطعمة الغنية بها . ويبين الجدول ما على الحاج المريض بالسكر ما يأكله وما يمتنع عنه :

الأطعمة المسموح بتناولها	الأطعمة الممنوعة
- اللحوم الطازجة ولحم الطيور والسمك. - الجبن واللبن - الزيوت النباتية - الخضر والفواكه التى لا تحتوى على سكريات كثيرة - الخبز بكميات محدودة	- السكر والعسل والمربات - الحلويات بأنواعها المختلفة - الكمبوت والخشاف - الفاكهة الغنية بالسكروز مثل التين والبلح والمانجو



الفصل الرابع

النظافة الشخصية

المقصود بالنظافة الشخصية هو مساعدة الجسم على القيام بوظائفه الطبيعية على أكمل وجه وتشمل العناية بنظافة الجسم والملبس واختيار الملابس المناسبة للبيئة وتنظيم العادات اليومية والرياضة البدنية وأخذ القسط اللازم من النوم والراحة واتباع طرق الوقاية من الأمراض وذلك للحفاظ على حيوية الجسم وكفاءته.

النوم والحج

فى أثناء الحج يجب على كل حاج أن يستمتع برحلة العمر وأن يكثر من الانتباه واليقظة والقيام والركوع والسجود ابتغاء مرضاة الله لدرجة أن المرء لا يجب أن يغفل أو ينام حتى لاينشغل عن هذه الشعائر والممارسات الإيمانية.. ولكن! النوم من الوظائف الحيوية الهامة شأنها شأن أهمية الهواء والطعام والماء، وربما فى حالات الإرهاق والسهر الشديد يكون الخلود إلى النوم هو غذاء الإنسان فى هذه الحالة. وهو ضرورى لراحة البدن والذهن، وأثناء النوم تقل سرعة التمثيل الغذائى وتنخفض الحرارة وضغط الدم ويبطؤ التنفس والنبض ويكون أكثر عمقا وترتخى العضلات الإرادية تماما، ويبطؤ إفراز الغدد ما عدا العرق فإنه يزيد، أما عمليات الهضم فلا تتأثر بالنوم، أيضا عمليات الهدم والبناء بخلايا الجسم تكون أسرع أثناء النوم، فمثلا تتضاعف سرعة انقسام خلايا الجلد أثناء النوم.

ويؤدى عدم النوم إلى التوتر وتغير الطباع وانحراف المزاج

والإجهاد العصبى وتتأثر الحواس فتضعف الرؤية ويقل الإدراك والقدرة على التركيز والانتباه، وتكثر الأخطاء وتزيد الحوادث.

وتختلف عدد الساعات اللازمة للنوم باختلاف الأشخاص والأعمار والحالة الصحية ودرجة نشاط الشخص ومجهوده بالعمل. والمهم ليس بعدد الساعات فقط ولكن الأهم أيضا هو عمق درجة النوم. ويمكن ذكر متوسط الساعات اللازمة للإنسان:

- حتى ستة أشهر ٢٠ ساعة.
- من ٦ شهور إلى سنة ١٨ ساعة.
- من سنة إلى سنتين ١٥ ساعة.
- من سنتين إلى ٦ سنوات ١٣ ـ ١٤ ساعة.
- من ست سنوات إلى ١٢ سنة ١٢ ساعة.
- من ١٢ سنة إلى ١٤ سنة ١١ ساعة.
- ثم من ١٤ سنة إلى ٢٠ سنة ١٠ ساعات، وفوق ذلك السن ٨ ساعات.

وضع الجسم أثناء النوم:

لا يخلو النوم الطبيعي من الحركة والتقليب المستمر فى وضع الجسم وليس من المعتاد أن يظل الشخص السليم فى وضع ثابت مدة طويلة. ويجب أن يكون الفراش مناسبا لاحتياجات النائم من

حيث الأغطية والأطوال والتكوين فيجب أن تكون ملة السرير ثابتة حتى لاتهبط بثقل الجسم فتضر بالدورة الدموية والجزء الأسفل للعمود الفقرى.

بواعث النوم:

١- التعود على التواجد مبكرا فى الفراش منذ الصغر يجعل الفرد أقل تعرضا لمتاعب النوم والشعور بالأرق فيما بعد.

٢- الإجهاد الزائد عن الحد يمنع النوم وهذا يعالج بأخذ حمام دافىء، أيضا الكسل والخمول يقلل النوم وهذا يعالج ببعض التمرينات الخفيفة.

٣- الهدوء والبعد عن الضجيج وكذلك الإضاءة الخافتة تساعد على النوم.

٤- زيادة الحرارة تقلق النوم ويمكن التغلب على ذلك باستعمال المراوح والتكييف.

٥- البعد عن تناول المنبهات فى فترة المساء كذلك الأطعمة الدسمة تسبب النوم المتقطع نتيجة زيادة حموضة المعدة.

٦- حتى يدخل الإنسان فى النوم لابد من أن يسترخى فالشعور بالقلق والتفكير الشديد يزيد من درجة الأرق.

فساد الهواء:

أثناء الحج هناك بعض الممارسات السلوكية التى يمارسها

الحجاج أثناء موسم الحج تؤدى إلى فساد الهواء والشعور ببعض المشاكل الصحية ، من الناحية العملية هناك عوامل تساعد على فساد الهواء أثناء هذا الموسم :

١ - احتراق المواد المستعملة فى التسخين والتدفئة والإضاءة .

٢ - تخمر وتعفن المواد العضوية .

٣ - تنفس الإنسان والحيوان .

٤ - التدخين .

الأعراض الناتجة عن سوء التهوية

لوحظ أن التعرض للهواء الفاسد فى الأماكن المزدحمة السيئة التهوية يؤدى إلى أعراض مختلفة . فحينما يدخل الفرد غرفة مزدحمة سيئة التهوية فإنه يشعر برائحة غير مقبولة وكسل وعدم تركيز وخمول وضيق . وحينما يكثر التعرض لمثل هذه الأجواء فإن ذلك يؤدى إلى فقد الشهية ونقص فى التمثيل الغذائى أيضا تنقص حيوية الجسم وتضعف مقاومته ويزيد نسبة انتشار الأمراض عن طريق الرذاذ . أيضا ركود الهواء يؤدى إلى تثبيط الجهاز العصبى والكسل ونقص القدرة على التركيز والعمل لأن الهواء المنعش ينبه الجهاز العصبى .

أسباب أعراض سوء التهوية:

كان الظن قديما بأن الأعراض الناتجة عن سوء التهوية تسبب نقص الأكسوجين وزيادة ثانى أكسيد الكربون ولكن التجارب أثبتت بأن ذلك غير صحيح، وبأن أماكن مثل المناجم والتى يقل بها نسبة الأكسجين لايظهر تأثيرات على العاملين بها. ويستطيع الإنسان المعيشة فى جو تقل فيه نسبة الأكسوجين ويحتفظ بوعيه إلى أن تقل النسبة إلى ٧ ٪ فى الجو. ومن جهة أخرى وجد أن ثانى أكسيد الكربون فى أسوأ الأماكن تهوية لاتزيد عن ٥, . ٪ بينما يستطيع الإنسان أن يعيش فى جو يزيد فيه ثانى أكسيد الكربون عن ذلك بكثير، فمثلا فى جو الغواصات تصل نسبة الغاز إلى ٣٪ ومع ذلك لايشعر الإنسان بالتعب.

وعلى هذا الأساس أجرى العالم الإنجليزى سير ليونارد هيل تجربته الشهيرة والتى أثبت فيها بأن الأعراض التى يشكو منها الإنسان عند تواجده فى مكان سيء التهوية إنما هى نتيجة التغيرات لخواص الهواء الطبيعية وليست النسب الكيميائية، وهذه التغيرات الطبيعية هى:

١ - ارتفاع فى درجة الحرارة (هواء الزفير)

٢ - ازدياد كمية بخار الماء فى الهواء (زيادة الرطوبة)

٣- ركود الهواء وعدم حركته.

وهذه الأسباب تمنع الجسم من أن يفقد الحرارة الزائدة والتى تولدت فيه نتيجة التمثيل الغذائى وبذلك هذه العوامل تعرقل توازن حرارة الجسم.

مواصفات الهواء الصحي

يجب أن يتوفر فيه الشروط التالية:

١ – درجة الحرارة المثالية حتى يتمكن الجسم من فقد حرارته الزائدة بالإشعاع والانتقال هى من ١٥ - ١٨ درجة مئوية ولذلك الحج فى أثناء فصل الشتاء مع تواجد ما يزيد عن مليونى حاج أثناء موسم الحج أفضل من موسم الصيف.

٢ – الرطوبة النسبية تكون بين ٦٥ - ٧٥٪ حتى تساعد الجسم على فقد حرارته بتبخر العرق.

٣ – يجب أن يكون الهواء متحركا ومتجددا على ألا يكون تياراً شديدا يسبب البرد.

٤ – يجب أن يكون الهواء نقيا خاليا من الأتربة أو الغازات الضارة بالصحة.

٥ – يجب أن يكون الهواء بكمية كافية وقد وجد بأن حوالى ٦٠ مترا مكعباً من الهواء هو مقدار ما يلزم الإنسان فى الساعة. أما بالأماكن الضيقة مثل القطارات أو الخيم فيجب تغيير الهواء

بطريقة طبيعية أو صناعية مثل استخدام المراوح فتزيد من حركة الهواء أو المكيفات التى تقلل الحرارة والرطوبة النسبية وتحرك الهواء.

ولذلك فإن أصعب مرحلة أثناء موسم الحج هى التواجد فى منى حيث الزحام وقلة التهوية والتى كما سبق وذكرنا هامة لمنع الأعراض المصاحبة لسوء التهوية.



الفصل الخامس

ماذا تعرف عن طلب السفر؟

منذ عام ١٩٨١ ظهر فرع من أفرع الطب اسمه طب السفر Travel Medicine

وذلك لما لوحظ من أن المسافرين عموما فى أرجاء المعمورة على وجه العموم والحجاج على وجه الخصوص معرضون للإصابة بمختلف الأمراض المعدية، أيضا لإصابات الحوادث والطرق خاصة المسنين والذين ربما يكونون يعانون من هشاشة العظام وقد تعزى هذه الزيادة لعدة أسباب منها :

- عدم تعود الحجاج على الحركة الكثيرة والسريعة خاصة الذين لم يسافروا من قبل بالطائرات أو السفن وما يصاحبها من نزول وصعود وحمل الأمتعة.

- المشقة الجسمانية والنفسية والتى تؤدى إلى الإجهاد للحاج أثناء القيام بشعائر الحج نتيجة تأثر الأعضاء الحيوية بالجسم والتى لها علاقة بحالة الحاج الصحية قبل رحلة الحج.

- تغير المناخ بين البلد الأصلى وطبيعة الأراضى الحجازية.

- تواجد الحجيج من مختلف الدول ومن جميع بقاع العالم على اختلاف الثقافات والبيئات والعادات السلوكية الغير الصحية من الناحية الغذائية خصوصا أو اليومية من حركة واستعمال أدوات الغير أو البصق على الأرض مما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية.

- ربما يتوه الحاج عن أقرانه نتيجة الزحام وفى هذه الحالة يزداد التعب والعرضة للإصابة بحوادث الطرق.

لذلك على الحاج أن يلم بالاحتياطات الصحية فى سلوكه وعاداته، وأن يكون ملما بالأمراض التى يمكن أن تنتقل أثناء موسم الحج، بالإضافة إلى أن يكون معه بعض العقاقير التى تستخدم فى الإسعافات الأولية إلى أن يمكن علاجه بالمستشفى.

وهنا لابد من الإشارة إلى أنه تتوفر الخدمات الصحية عن طريق السلطة السعودية على طول طريق رحلة الحج حيث تم إنشاء مراكز طبية متخصصة ولكن اتخاذ الاحتياطات من قبل الحجاج أمر مستحب.

وهنا نعرض لبعض الحالات المرضية لما يمكن أن يصيب الحاج:

١- دوار السفر (بحرا أو جوا)

غالبا ما يكون أثناء السفر بحرا، فنتيجة حركة السفينة مع الأمواج وتأثير ذلك على الإحساس بالتوازن واستعداد البعض لهذه الأعراض، يشعر المصاب بالدوخة والميل إلى التقيؤ وبعض الغثيان، ولابد من التفريق بين هذه الأعراض الناتجة عن دوار السفر وأعراض ارتفاع ضغط الدم والتى قد تتشابه مع بعض أعراض دوار السفر وذلك من فحص التاريخ المرضى للحاج. فى حالة الشعور بدوار السفر ينصح بأخذ حبة من الدرامامين Drammamin صباحا ومساءا.

٢- الأمراض المعدية

موسم الحج مناسبة دينية كبيرة تجمع شتاتا من مختلف أرجاء الدنيا بعادات وسلوكيات متباينة وتحرص السلطات القائمة هناك على صحة وسلامة ونظافة البيئة. وتعد مخلفات الأغذية وتجمع القمامة هما المرتع الخصب لنمو مختلف الميكروبات والجراثيم وتوالد الحشرات كالذباب والناموس. لذلك ليس مستبعدا أن يصاب الحاج بأمراض معدية كما سبق وذكرنا نتيجة تلوث الأطعمة خاصة الكوليرا والتيفود وأمراض الإسهال والالتهاب الكبدى الوبائى. أيضا هناك الأمراض التى تتعلق بالنظافة الشخصية مثل الأمراض الجلدية كالجرب ومرض التيفوس الذى ينتقل عن طريق حشرة الرأس (القمل).

ولذلك تعنى السلطات السعودية بالإرشادات الصحية وسلامة ومراقبة الأغذية لمنع الأمراض والوقاية منها . وهذه الإجراءات لاتشكل فقط مطلبا حضاريا للمسلمين فى أثناء الحج، ولكنه أيضا التزام صحى دولي لمنع انتشار الأوبئة والأمراض لعدد لا يقل فى موسم الحج عن قرابة اثنين مليون فرد من مختلف أنحاء الأرض.

ويلاحظ حرص السلطات على جمع القمامة أولا بأول وتطهير أماكن تجمع المياه أيضا تلزم السلطات هناك بمكة المكرمة والمدينة المنورة أصحاب المنازل وكل مطوف بأن يلتزم بتعليمات الصحة العامة والنظافة.

أيضا توجد مراكز متخصصة لفحص حالات الاسهال حتى تعالج ويتخذ الإجراءات الوقائية المختلفة وخاصة الكوليرا حتى تبلغ منظمة الصحة العالمية. أيضا تحرص إدارة الشئون الصحية بالمملكة على رش الشوارع بالرزاز وبعض المبيدات فى أماكن مختلفة للقضاء على الذباب والبعوض والقوارض. أيضا الأمراض التى تنتقل عن طريق الرزاز مثل الدرن والأنفلونزا والحمى المخية والدفتريا والالتهابات الرئوية لابد من الاهتمام بجودة التهوية خاصة فى أثناء الإقامة بمنى والمذدلفة. وهنا نتعرض لبعض الأمراض الهامة وكيفية الوقاية منها:

الكوليرا:

مرض كان بالماضى شديد الخطورة ولكن نظرا لوجود المضادات الحيوية يمكن الوقاية منه. وهو ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوث بميكروب الكوليرا ولذلك لابد من توخى الحرص فى مصادر الأكل والشرب للمأكولات والمشروبات المختلفة وكذلك مصادر المياه. وللوقاية من الكوليرا كان بالماضى يطعم الحاج بتطعيم Kolls والذى كان يعطى مناعة بنسبة ٤٠٪ . الآن على كل حاج أن يأخذ قبل السفر كبسولات تتراسيكلين بالفم، وجرعة (واحد جرام يوميا، أربعة كبسولات) لمدة ثلاثة أيام قبل السفر وأيضا بعد تمام الحج. فهذا وقاية ضد الإصابة بالكوليرا.

الفيروس الكبدى الوبائي :

أحد الأمراض التى تنتقل عن طريق الأكل الملوث بفيروس (ا) وفترة الحضانة تصل إلى عدة أسابيع لذلك ربما تظهر الأعراض بعد انتهاء الحج وعموما فإن الوقاية هى توخى مصادر الأكل كما سبق وذكرنا. الإصابة بالفيروس الكبدى الوبائى (ب) و(سى) ينتقل عن طريق الحقن الملوثة أو نقل الدم الملوث بالفيروس، لذلك عند الحاجة إلى أخذ حقن لأى سبب لابد وأن تكون من النوع الذى يستخدم مرة واحدة، ويفضل للحاج أن يأخذ التطعيم ضد فيروس الكبد الوبائى (ب) قبل السفر، فإن لم يفعل فعليه بالوقاية كما ذكرنا.

الانفلونزا والأمراض الصدرية :

لابد من التهوية الجيدة والتغذية الصحيحة حتى لايضعف الجهاز التنفسى ويصاب وفى حالة الإصابة يتبع الإجراءات العلاجية طبقا لما يقرره الطبيب ولكن لابد من خفض الحرارة إذا ما وجدت أولا.

حمى التيفوس :

ينتقل مرض التيفوس بالأماكن المزدحمة ذات مستوى النظافة المنخفض. وينتقل عن طريق قمل الرأس. لذلك عند ظهور الحمى والتأكد من التشخيص يتم عزل المريض ويقص ويعفر شعر الرأس

لقتل القمل ويتم العلاج باستخدام «تتراسيكلين» أيضا يجب غلى ملابس المريض ومراقبة المخاطين. وفى حالة اكتشاف حالة تيفوس تبلغ منظمة الصحة العالمية.

التعرض لضربة الشمس أو ضربة الحر:

تحدث ضربة الشمس من تأثير مباشر على مركز ضبط حرارة الجسم بالمخ. ويحدث أثناء الحج فى الجو شديد الحرارة. وضربة الشمس يمكن أن تحدث لأى فرد ولكن الأطفال والمسنين أكثر تعرضا لها. وفى حالة ضربة الشمس فإن الفرد يفقد وعيه فجأة وتزيد حرارة الجسم تدريجيا نتيجة التفاعلات الفسيولوجية ولابد من العمل على خفض درجة حرارة الجسم بعمل حمامات من الثلج إلى أن تنخفض الحرارة. والواقع فإن نسبة النجاة من ضربة الشمس إذا ما حدثت لا قدر الله ضئيلة حيث يشكل ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ٤٢ درجة خطورة على عمل الأجهزة الحيوية مثل الكلى والقلب والكبد ويحدث هبوط يؤدى إلى الوفاة.

لذلك ننصح كل حاج بعدم التزاحم بالأماكن المكشوفة أثناء الظهيرة القادحة واستخدام الشماسى خاصة البيضاء والتى تعكس حرارة الشمس.

بالنسبة لـ«ضربة الحر» فإنها تنتج من فقد سوائل عن طريق العرق وأيضا فقد الأملاح وفى هذه الحالة يمكن أن يفقد الإنسان

وعيه ولكن بدون ارتفاع فى درجة حرارة الجسم ويعوض بأخذ السوائل والأملاح.

حوادث الجروح والكسور:

كل إنسان معرض لذلك فى الأوقات العادية، لكن موسم الحج بالذات بما له من خصوصية الزحام والتدافع والسعى والحركة خاصة لكبار السن، يؤدى إلى احتمالية ذلك الأمر بدرجة أكثر، خاصة لأن بيولوجية التفكير كما ذكرنا سابقا تدفع الإنسان لأن يكلف نفسه مالايطيق حتى يدرك بقدر المستطاع كل مناسك الحج. لذلك هنا بالذات نقول بأن الوقاية خير من العلاج. فعلى كل حاج أن يؤمن بأن الله لايكلف نفسا إلا وسعها ويكون حريصا خاصة المسنين منهم والنساء خاصة الحوامل. وتكثر حوادث الكسور والجروح فى أثناء فترة الحجيج من عرفات وفى أثناء الرجم وذلك من جراء التدافع أو إصابة الرأس فى أثناء الرجم، لذلك لابد من الالتزام بمسارات الحج والإرشادات بالطريق حتى لايحدث تضارب بين القادمين.

صيدلية الحاج

أصبح السفر أمرا مألوفا يمارسه كل إنسان، ولكن في رحلة السفر للحج خصوصا هناك بعض الأمور الإرشادية الدوائية التى يجب على الحاج أن يعرفها حتى يستطيع أن يواجه بعض المتاعب الصحية والوعكات البسيطة إذا ما حدثت فى أثناء الحج، مثلا الصداع، الإسهال، الإمساك، حرقان المعدة، بداية الرشح أو الزكام أو الانفلونزا، ارتفاع فى درجة الحرارة، عدم الحيوية والنشاط ....الخ لذلك لابد من الاحتفاظ ببعض الأدوية التالية لتكون بمتناول كل حاج وهى:

● أدوية ضد الصداع وآلام الجسم وارتفاع درجة الحرارة:

مثل الأسبرين عادى أو فوار. أو بتاليدون أو تيلينول أو أقراص نوفالجين أو أسكين.

● أدوية ضد الإسهال:

مثل أقراص النيمارول والذى يؤخذ منه حبتين عند وجود الإسهال كجرعة مبدئية ثم قرص ثلاث مرات يوميا حتى ينتهى الإسهال.

● **أدوية ضد المغص:**

مـثـل سـبـزمـوبـرالجين أقــراص أو حــقن مع توافــر الحــقن البلاستيكية للاستعمال مرة واحدة.

● **أدوية ضد الإمساك:**

وهى عــبـارة عن حـبـوب ملينة تؤخــذ بالفم أو زيت بـرافين (ملعقتان) أو أقماع جلسرين موضعية ومكملا لذلك لابد من أخذ مراهم لمن يعانى من الإصابة بالبواسير والتى تزيد مع الإمساك.

● **أدوية ضد الحساسية:**

ربما تحدث حساسية بالجلد نتيجة تغير الجو مما يزيد من إفراز الهـسـتـامين بالجـسم ويحـدث حكة بالجلد فـتـؤخـذ أدوية ضـد الحساسية إما أقراص أو شراب ومراهم للحكة الجلدية.

● **أدوية لإلتهابات العين:**

عند حـدوث حكة بسيطة يمكن تقطير بقطرة ميـفـينيكول للوقاية من التلوث ولكن إذا ما زادت ينصح بالعرض على الطبيب المختص.

● **أدوية الرشح والزكام ونزلات البرد:**

حبـوب «كـوزافيل» أو «رينوبرونت» أو مـا شـابه لعـلاج بوادر الإصابة، وذلك فى بداية الشعور بالخمول وتكسير الجسم وتؤخذ

ثلاث حبات يوميا مع مسكن لخفض الحرارة إن وجدت والخلود إلى الراحة مع التغذية الجيدة والإكثار من فيتامين (سى).

- لابد من وجود **حبوب فيتامين سى الفوارة** وبعض المضادات الحيوية ذات الصلاحية.

- **وجود بعض أدوية الإسعافات الأولية** من مكركروم، صبغة يود، ديتول شاش وقطن وذلك لتطهير الجروح البسيطة. ويجب إحكام غلق ووضع الزجاجات بطريقة جيدة وليكن بصندوق بلاستيك يغلف بكيس بلاستيك بعيد عن الملابس (هاند باج).

- **بعض الأدوات:** مقص - ترمومتر طبى.



الفصل السادس

أصعب مراحل الحج على الصحة العامة

تعد أيام التشريق الثلاثة «بمنى» بعد رمى جمرة العقبة الكبرى فى أول أيام عيد الأضحى المبارك هى أكثر الأوقات صعوبة على الصحة العامة على وجه العموم حيث يجتمع معظم الحجيج فى مساحة مكانية محدودة بوادى «منى» وتحدها الجبال من الجهات المختلفة مما يحد من حركة الحجاج ويجعلهم فى مكان ذى مساحة محدودة كما سبق وذكرنا وفى واقع الأمر فإن ما يمارسه بعض الحجاج من سلوكيات سلبية ربما تؤدى إلى بعض المشاكل الصحية والتى سوف نتعرض لها. وفى هذه المنطقة يعيش الحجاج فترة ثلاثة أيام متصلة فى الخيام وليس كما كانوا بالفنادق فى مكة أو المدينة والبيوت المجهزة.

من السلوكيات السلبية والتى تؤثر على الصحة العامة يمكن تقسيمها إلى:

- سلوكيات تناول الغذاء والطهى.
- سلوكيات التخلص من الفضلات والقمامة.
- سلوكيات قضاء الحاجة (دورات المياه).
- سلوكيات تمضية الوقت (ثلاثة أيام).
- سلوكيات رمى الجمرات.

بالنسبة لسلوكيات تناول الغذاء:

فيفضل عدم استخدام طرق الطهى المألوفة والتى قد تؤدى

أحيانا إلى حرائق وتصيب الإنسان بالحروق بالإضافة إلى أن طهى المأكولات فى هذه الأحوال المزدحمة تؤدى إلى احتمالات التلوث كما سبق وذكرنا، بالإضافة إلى أن المخلفات تزيد من كمية القمامة التى تساعد على تكاثر الذباب والحشرات ولذلك يفضل المعلبات ذات الصلاحية والفواكه الطازجة والمشروبات والوجبات الجافة (بسكوت ـ فطائر جافة ـ تمر .... الخ).

ولابد من التنبيه على أن المطلوب كشعيرة الحج من أكل الذبائح هو التذوق منها وليس الإسراف فى تناول اللحوم حتى لايصاب الحاج بعسر هضم بالإضافة إلى التنبيه للمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى، والإسراف فى أكل اللحوم يتطلب قضاء الحاجة كثيرا.

بالنسبة للتخلص من الفضلات والقمامة:

ننصح الحجاج بإستخدام الأكياس البلاستيكية لتجميع القمامة بها ويمكن أخذ وشراء هذه الأكياس من مكة قبل الذهاب إلى المزدلفة وعرفات ومنى وهذا أمر حضارى يساعد السلطات على تجميع القمامة ليكون المكان نظيفا وملائماً حتى لايتم إلقاء تلك القمامة والفضلات بدون تحديد أو بعثرتها بجانب الخيم.

سلوكيات قضاء الحاجة واستخدام دورات المياه:

– يجب عدم التزاحم والتدافع على دورات المياه حيث إن ذلك يؤدى إلى بعض الحوادث خاصة بين كبار السن وربما يحدث كسور أو جروح يكون الحاج غنى عنها.

- أيضا يجب الالتزام بالعلامات التى توضح أماكن دورات المياه للرجال والأخرى للنساء حتى لايحدث نوع من الحرج والارتباك ويفضل أن يذهب الناس جماعات لاتزيد عن ٤ أفراد كمجموعة آمنة حتى يعودوا سوياً.

- يجب مراعاة النظافة الشخصية باستخدام المطهرات بعد كل مرة لليدين وهى من الأشياء الشخصية ويمكن استخدام الصابون، كما يجب مراعاة تنظيف المكان (المرحاض) بعد قضاء الحاجة لمن يجيء من بعدك وذلك بدفع الماء بالمرحاض. ونود أن نشير إلى أن المياه متوفرة وتم تصميم الدورات المائية بما يسمح باندفاع الماء بضغط هوائى يحدث رغوة تساعد على سرعة التخلص من الفضلات والنظافة بالمكان ومن حج أكثر من مرة يلاحظ مدى التطوير الذى حدث بمنطقة منى.

- ينصح للحاج أن يستخدم أماكن الاستحمام المعدة لذلك ولايضيع وقت باقى الحجاج بأن يستحم بالأماكن المخصصة لقضاء الحاجة بالمراحيض ، والملاحظ أن ذلك يؤدى إلى تضيع الأوقات وانتظار من يريد قضاء حاجته وقت طويل.

سلوكيات تمضية الوقت بمنى:

وهى تبلغ ثلاثة أيام ويجب على الحاج أن يقضيها فى التأمل والتفكر والعبادة من صلاة وقراءة القرآن وليست سلوكيات عقد جلسات خارج نطاق العبادة بطريقة غير لائقة.

وسبق ذكر استغلال وقت الحج للإقلاع عن التدخين، لذلك فإن الوقت في منى يكون طويلاً وربما يزداد نسبة التدخين في هذا الوقت ونتيجة تلاصق الخيام، فإنه بهذا الوقت يكون الضرر كبيراً بما يعرف بالتدخين السلبي خاصة لكبار السن والنساء وربما بعضهن يكنَّ حوامل أو وجود الأطفال فلابد أن نطبق مقولة «لاضرر ولا ضرار» خاصة أن التزاحم وعدم التهوية الجيدة لتلاصق الخيام خاصة في فصل الصيف مع الحرارة يزيد من الجرعة الملوثة للدخان. أيضاً لابد من استخدام المناديل الورقية بدلا من عادة البصق على الأرض حتى لاتزيد من التلوث.

سلوكيات رمى الجمرات:

- التدافع والتزاحم فى رمى الجمرات ربما يؤدى إلى الإصابة ببعض الجروح أو الكسور فلابد من توخى الحذر خاصة لكبار السن والنساء غالباً ما يوكلون عنهم من ينوب لرمى الجمار وهذا أمر محمود حتى لايصابون بضرر.

- يستحسن خروج الحجيج فى مجموعات متعاقبة ومنظمة ومحدودة لرمى الجمار مع الأخذ بالأوامر الشرعية التى تسهل وتفسح زمن رمى الجمرات تسهيلاً على الحجيج.

هذه السلوكيات هامة للوقاية من الأمراض المعدية والإصابة بالكسور والحوادث.

الفصل السابع

لغة الحوار والأخلاقيات فى الحج

ماهو الحوار؟.. الحوار هو لغة المحبين.. المتفهمين.. المدركين.. . الباحثين عن الحقيقة ..الحوار شئ غير الصراخ والضجيج غير الجدل العقيم .. غير النقاش الحاد.. أو النقد الهدام.. كلنا يظن أننا نتحاور مع بعضنا والواقع بأننا فى كثير من الأحيان نتراشق بالكلمات .. ولانتحاور..

ولتعلم أيها الحاج بأننا نتواصل بعضنا مع بعض فى ٧٥٪ من اللقاءات بطريقة غير لغوية .. نتواصل بالنظرات ، بالأيدى بملابسنا واليوم والجميع بملابس الإحرام.. لافرق بين غنى وفقير.. أو عالم وجاهل.. أو رئيس ومرؤوس .. أو رجل وأمرأة .. وغير ذلك من فروق الدنيا وحظوظها ..فالكل سواء أمام الخالق.. نتواصل بقلوبنا .. فمن يحمل محبة للآخر بدون أن يتكلم .. يستشعر الآخر محبته.. والذى يحمل أحقاداً لآخر أو كراهية.. يستشعرها هذا الآخر.. كيف ؟ دائما نقول « قلب المؤمن دليله » .. نعم هذا صحيح .. فالأجساد تشع أحاسيساً .. يستقبلها الآخر ويدركها .. بدون كلام وبدون لغة ..

وعلى ضوء هذا الكلام .. علينا أن نتعلم أسلوب الحوار .. ويعد الحج أفضل الأوقات لنتعلم جميعاً .. حوار المؤمنين ».

فهذه بداية أخلاقيات الحج .. الكلام الطيب .. الحوار الهادىء المثمر الذى يليق بك أيها الحاج .

« لغة الحوار الهادىء » لابد وأن تكون واضحة أمامنا وأسلوباً

ينتهجه الحاج طوال رحلة الحج .. بل قبل أن يخرج من وطنه تاركا الأهل والولد .. إن التحلي بأسلوب الحوار الهادىء .. يريح الآخرين .. فلا يسمعون فقط وإنما ينصتون ايضاً .. لذلك على كل حاج أن « يروض » نفسه على قول الخير أو يصمت .. ليس صمت المتحفز .. ولكن صمت الحكيم .. « الودود » الرحيم .. وهذه أمور تستدعي مكارم الأخلاق من ضبط النفس والصبر والشكر والإخلاص والود والإيثار وهى قمة الإيمان .

أسلوب الحوار بداية الراحة النفسية داخل الفرد ولمن حوله .. فالإنسان الفظ غليظ القلب ينفض الناس من حوله، والفظاظة تنعكس فى أسلوب الحوار الجارح والمهين .. فلماذا تكون هكذا ؟ والدعوه والتوجيه يكون بالحكمة والموعظة الحسنة والجدال بالتى هى أحسن .. وهكذا أمر الله رسوله الكريم وهو يبلغ الرسالة فكيف لنا أن نكون غير ذلك ؟

إن كلمة « لوسمحت ياحاج» أو « من فضلك يا أمى » ، أو «حبيبى يا إبنى» أو «أختى الحاجة» نقولها بحب ورحمة واطمئنان وسلام .. إنما تكون مفتاحاً للسكينة والراحة النفسية لنا ولمن حولنا .. الأمور الحياتية نعقدها « بحصاد ألسنتنا » . .إن ديننا يوجهنا بأن « الكلمة الطيبة صدقة » بأن « التبسم فى وجه أخيك صدقة » .. وعلمتنا الأيام بأن الماء يطفىء النار .. وأسلوب الحوار الجميل هو هذا الماء الطيب والذى يثلج صدورنا .

من أجمل مايكون مشهد حوار الزوج والزوجة معاً .. حينما يكونان فى اطمئنان وسلام وهدوء وحوار ينتهى بالإتفاق وليس كما نرى كثيراً من علامات التوتر والغضب والتوبيخ والتسفيه من طرف إلى آخر.. هذه ليست أخلاقيات الحاج.. فإذا ماسحبنا معنا هذه السلوكيات فما الفائدة بالله عليكم من الحج؟.. إن هذه الفريضة تخرجنا من حياتنا.. نشد الرحال لنعيش قصص الأنبياء والصالحين ونتعايش معها وكما ذكرت فى فصل بيولوجيا التفكير وكيف أن الحج فكرة السعى والتضحية والإيثار والمساواة والعدل والعمل... ويبدأ كل هذا بالنية الطيبة والحوار الطيب.. فلنترفق ببعضنا البعض.. ولنتحمل بعضنا ..

علينا بالحوار الهادىء مع من يتعامل معنا فى تخليص إجراءات السفر، وعلينا ألانتوتر فنوتر من أمامنا، فإن العمل يسبب ضغوطا نفسية وأنت أيها الحاج تذهب إلى أشرف مكان بالكون إلى مهبط الوحى حيث عاش النبى الخاتم والصديقون.. يالها من رحلة..

إن اطمئنان القلب بترجمة اللسان.. وكما قيل فإن المرء بأصغريه (قلبه ولسانه).. وكما سبق وذكرت فإن التواصل يكون فى كثير من الأحيان بالنظرة الحانية.. بالرفق باليد.. بسلوك بسيط حينما يرى الحاج.. حاجاً آخراً كبيراً فى السن واقفاً.. فيدبر له مكانا أو يساعده فى تخليص حاجة له بقصد ان يريحه.. متطوعاً راجياً ثواباً من الله عز وجل لأنه أراح مريضاً أو مسناً .

« استوصوا بالنساء خيرا » كانت أحد العبارات التى وردت فى خطبة الوداع .. إن المرأة أم وأخت وزوجة وإبنه فاصبر عليهن أيها الحاج.. وكن لهن حنوناً.. ورؤوفاً.. عطوفاً نعم أوصيك بهن قبل أن أوصيهن بك.. والحوار الطيب العفوف الذى لايحتوى على الفاظ مُسفّة أو جارحة او خارجة عن الآداب.. « ما أحوجنا إليه فى كل وقت من حياتنا وخاصة أثناء الحج» .

إن « عفة اللسان» عبادة.. فكل عضو له عباده تخصه.. واللسان هذا أعتبره من أخطر أعضاء الجسم البشرى .. فهو الذى يشهد بأن لا الله إلا الله محمد رسول الله.. وهو الذى يشهد بالحق والباطل.. وهو الذى ينم .. ويغتاب.. ويمدح.. ويذم.. ويؤدى إلى سلام أو إلى حرب.. والمرء الذى يسبق فكره أو عقله لسانه هو الإنسان الحكيم.. أما الذى يسبق لسانه عقله أو فكره فهو الإنسان الأهوج الأبله .. فياأيها الحاج الكريم ادعُ لنفسك وادعُ معك لنفسى بأن أكون وأن تكون من الصنف الأول بإذن الله ..

إن المرء الذى يتصف «بعفة اللسان» أزاح الكثير والكثيرمن هموم الحياة. وكفى نفسه شر (القيل والقال) .. وحديث الرسول لتقل خيرا أو لتصمت .. يعنى قول الحق بأسلوب هادىء حتى يسمع لك .. وليس بأسلوب الآمر.. المغرور المتجبر.. المنتقم.. أيها الحاج فليكن لسانك عفوفاً ولايعلم المرء كيف يؤذى سمع الآخر بكلام غير لائق أو جارح أو قبيح.. فإذا سمعت

مايؤذيك فلتصبر على مابلاك .. ولتوجه بأسلوب الناصح المخلص حتى يستحي المخطىء.. فإذا لم نتدارك أخطاءنا فى أطهر بقاع الكون .. فكيف يكون فى سواها؟؟..

« الممارسة تولد الإتقان» .. هكذا تعلمنا .. فالذى يمارس الصدق يتقنه .. والذى يمارس الكذب يتقنه.. والذى يمارس الشتم يتقنه.. والذى يمارس الغيبة والنميمة يتقنه.. ولك أن تختار ماتريد أن تتقنه؟..

هنا ندخل فى موضوع الممارسات الطيبه ومايجب أن تكون عليه أخلاقيات الحاج.

الممارسات الطيبة هى ميزان حسناتك وهى ترجمة حقيقية لمكارم الأخلاق التى يتصف بها المرء ...ومكارم الأخلاق هذه تحتوى الكثير والكثير من النعم .. نعم من النعم.. نعم الشكر والصبر والود والرحمة والرضا وجهاد النفس وستر القبيح .. وإعلاء الحق والإخلاص..

ولايعقل أن يشد المرء الرحال ليحج بدون أن يتحلى بتلك الفضائل وإلا يكون منافقاً والعياذ بالله.. إن الحج توحد فريد فى الزمان والمكان والناس الذين يأتون من كل فج عميق بألوان مختلفه وثقافات عديدة وسلوكيات متباينة .. لذلك مقصد الحج هو التوحد فى كلمات لا إله إلا الله ، الله اكبر ولبيك اللهم لبيك .

لذلك وجب على الحاج أن يتحلى بفضيلة الصبر على الزحام والكثافة العددية سواء كان مسافراً براً أو بحراً أو جواً وليتذكر سلفنا الصالح وكيف كان يصبر على مشقة السفر بالدواب بل وأحيانا كثيرة كان يشد الرحال ماشياً .

ولكن فى سبيل الله يهون كل شيء من مشقة وتعب ، أيضا على كل حاج وحاجه الا يدخر جهداً فى أداء العبادات كما يجب أن يكون ، وأن يؤدى الفرائض بكل همة ونشاط فهذا من أخلاقيات الحج .. فأداء العبادات حق أدائها هى التى سوف يثاب عليها .. وعليه ألا يغادر عرفات قبل غروب الشمس فالحج عرفة كما قال الرسول ﷺ .. صبرك على حدة إخيك .. سلوك وخلق حميد كما ذكرنا .. والصرعة ليست بقوة الجسد وإنما هى ضبط النفس عند الغضب حتى لايستفحل الأمر .. فخلق الحاج ضبط النفس وتهدئة المواقف ونبذ الخلاف .

رعايتك ممن يطلب منك العون ومساعدة حاج تعرفة أو لاتعرفه فى أن تدله على طريق .. أو تأخذ بيد مسن .. أو تمرض مريض إنما هى أعمال تثاب عليها .. لأنك تعملها فى سبيل الله وهذه أخلاق الحج ..

يحدث أحياناً أن يتوه فى الزحام الكثيرون ولايستطيعون أن يستدلوا على ذويهم ، فاذا قابلت هذا الموقف .. فلماذا لاتمديد المساعدة أثابك الله .. وهنا قصة أرويها من واقع الحج .. سيدة

ذهبت تحج بمفردها مع صحبة آمنة وكان مقدراً لها أن تقابل إبنها والذى يعمل بالمملكة، ولكن لم تقابله.. والذى حدث هو أنها تاهت فى زحام الحجاج..وجلست (كما روت لى) تبكى.. وحيدة.. لاتعرف أين تذهب أو كيف تعود لأصحابها.. ودعت الله وهى حزينة.. فإذا بشاب مؤمن يربت على كتفها قائلا لها: مابالك ياأمى ؟ولماذا تبكين؟ فقالت له إننى تائهة لا أعرف أين أذهب ومشيت كثيرا وتعبت .. فما كان منه إلا أنه أحضر لها طعاماً وشراباً وأعطاها ١٠٠ ريال .. وحاولت أن ترفض فهى ليست بحاجة على وجه العموم.. ولكن فى هذه اللحظة لم يكن معها مال وتشعر بالعطش.. وطلبت من هذا الشاب المؤمن أن يأتيها لأخذ ماله.. فرفض . وقال لها لقد أعاننى الله بك يا أمى .. وأوصلها إلى حيث مكان فسيح للتائهين عن ذويهم.. وهنا قالت لى شعرت بالاطمئنان وبأنى لست وحدى فكثيرون هنا.. ثم من خلال التنظيم الجيد استطاعت أن تجد اسمها على الكمبيوتر وعادت إلى أصحابها .. ان هذا العمل الذى قام به هذا الحاج المؤمن بحق لسوف يثاب عليه وتلك الأم الحاجة الطيبة التى شعرت بالوحده تضرعت الى الله ليأتيها هذا المعين ، وهكذا تكون أخلاق الحجاج.. التعاون .. والرأفة والبر والمساندة لمن يحتاج.

وكما أن هناك الصور المشرفة لأخلاقيات وسلوكيات الحجاج فلابد من التنويه إلى بعض الصور التى يجب أن ننهى عنها ونرفضهاونحاول أن نصوبها.

هذه الممارسات السلبية والسلوكيات الغير حميدة تتجلى فى ظاهرة حجز الأماكن للمصلين بالمسجد الحرام فى الصفوف الأولى منه ومنع الحجاج الذين يدخلون المسجدقبلهم من الصلاة بهذه الأماكن .. وهذا لايحدث فى موسم الحج فقط وإنما يحدث فى أثناء العمرة ايضا حيث يكون الزحام بتلك المواسم أيضا.. وهذا ليس خلقاً للمؤمنين.. فلقد نهي الرسول ﷺ عن هذا السلوك لأنه نوع ولون من ألوان التمييز ..وهذا لايصح ولايجوز فالكل سواسية أمام الله.. وكل فرد يأتى فليجلس بجانب أو خلف من سبقه حتى تصف الصفوف ويتعارف الناس على بعضهم البعض .

أيضا نشير مرة أخرى إلى آداب الحوار والتلفظ بالألفاظ لاتليق ولقد أفضنا فى ذلك قبلا بهذا الفصل.

من السلوكيات السلبية الهرج والمرج أثناء ذبح الذبائح وقيام البعض بتصرفات غير لائقة ولاتمت للحج بصلة منها التباهى والتصوير للهدى أثناء الذبح والضحك بصوت عالى .

أيضاً عند زيارة قبر الرسول ، بالتدافع والزحام لبلوغ الروضة الشريفة والتمسح على الجدران ومسح الوجوه تبركاً بذلك السلوك وهذا ليس من الإسلام فى شيء.. فالبركة من الله سبحانه وتعالى . كذلك بعض النسوة تعبر عن فرحتهن بالزغاريد وهو سلوك تلقائى وفطرى ولكن احترام المكان واجب والهدوء والخشوع مطلوب فى هذه الأماكن المقدسة.. لذلك يجب التنبيه

والتثقيف الديني للحجاج بما يجب أن يعملوه ومالايجب حتى تكون حجتهم كاملة ومقبولة بإذن الله.

ويجب أن يعلم كل حاج أن الصلاة فى أى بقعة سواء كان داخل الحرم أو خارجه تتساوى فى الأجر والثواب .. أما من يتزاحم ويتدافع بالأيدى ليصل إلى الأمام إنما يرتكب خطأ لاداعى له.

أيضا لابد من الاهتمام بالتنظيم وخروج الحجاج ودخولهم حتى لايحدث نوع ولون من الفوضى والحوادث وليبارك الله فى صحتنا.. لابد أن نمتنع عن ظاهرة الدفع بالأيدى فقد يكون بجوارنا المسن والمريض والمرأة والطفل ولنتعاون على البر والتراحم والتقوى والله خير معين .



الفصل الثامن

الحج على الإنترنت

من خلال الإنترنت ثم استعراض النواحى الصحية وعلاقتها بموسم الحج .. وفى بحث نشر عام ١٩٩٨ فى مجلة أمراض المناطق الحارة الدولية عن موسم الحج عام ١٩٩١ ، ١٩٩٢ ، أوضح البحث بأن الهدف منه هو تحديد نسبة الأمراض المعدية وتحديد أنواع البكتيريا والفيروسات المسببة لها . وقد تم تجميع ٣٩٥ عينه بصاق و ٧٦١ مسحة زور خلال الموسم المذكور من المرضى الذين تم تحويلهم إلى المستشفيات والذين يشكون من أمراض الجهاز التنفسى وقد أوضحت النتائج بأن إصابة الجهاز التنفسى بالبكتيريا يبلغ حوالى ٣٠٪ من الحالات ، وفيروس الانفلونزا يمثل ١٠٪ ، كليبسيلانومونيا ٥٪ ، ستربتوكوكس نومنيا ٤٪ ، ستافاوريوس ٤٪ ، وقد أوضحت النتائج أن معدل الإصابة بالسل يشكل ١٪ ، وذلك خلال موسم ١٩٩١ ، وفى موسم ١٩٩٢ شكلت الإصابه بفيروس الانفلونزا(أ) يبلغ ١٩٫٥٪ من العينات . وبناء على ذلك فالخلاصة يجب الاهتمام بالعدوى الفيروسية والوقاية منها .

وفى بحث آخر على الإنترنت عن حالة الحجاج العمانين أثناء موسم الحج والذى نشر عام ١٩٩٨ بمجلة دولية ، أوضح البحث وأشار إلى أن الحج يعد نوعا من أنواع التعرض للمجهود الذهنى والبدنى ويتطلب بنية جسمانية سليمة خاصة لمن يعانون من مرض السكر أو الأمراض المزمنه .. وحتى يتم تقييم المضاعفات التى

يمكن أن تحدث لمرضى السكر العمانيين والتعرف على احتياجاتهم، تم إقامة عيادة خاصة بمكان الإقامة للحجاج العمانيين بوادى « منى» حيث يقيم الحجاج لمدة ثلاثة ايام بها ، وقد تم دراسة الخصائص السكانية ، وتاريخ مرض السكر ، والمضاعفات المحتملة بين الحجاج العمانيين من خلال موسم ١٩٩٦ ، وقد بلغ عدد الحجاج ، هذا العام ١٠٫٨٠٠ حاج ، كان بينهم ١٦٩ حاج يعانى من مرض البول السكرى (بمعدل ١٦ لكل ألف) ، حيث يشكل ٤٪ منهم يعتمدون على الأنسولين ، ٧٪ على النظام الغذائى و ٨٩٪ على أدوية علاج السكر بالفم ، وقد تم إحضار الأدوية لهم .

وقد وجد أنه ٩٫٥٪ فقط منهم كانوا مدربين لإختبار أنفسهم للكشف عن السكر ، وكان متوسط الأعمار بهم ٥٤ سنة ، حوالى ٧٫٥٪ من النساء ، ٤٫٩٪ من الرجال يعانون من السمنة ، وحوالى ٢٨٪ كانوا بجانب معاناتهم من السكر يعانون من أمراض الشرايين التاجية بالقلب ، ضغط الدم المرتفع ، وقد تاه منهم اثناء الحج حوالى ٤٪ وقد أوضحت النتائج أن ٣٢٪ عانوا من غيبوبة سكر .

ولذلك يوصى البحث بضرورة التثقيف الصحى والخدمة الخاصة لمرضى السكر ، ولابد من تثقيفهم بالأعراض والعلامات الخاصة بمضاعفات السكر سواء غيبوبة الزيادة أو تقضى السكر .

وفى بحث آخر عن العدوى بمرض السل أثناء الحج نشر بمجلة

« العـدوى الدوليـة» عـام ١٩٩٨ بعنوان السل مـرض يحـتـاج المستشفى ، حيث أورد البحث بأن التشخيص والعلاج للإلتهابات الرئوية تشكل تحدياً كبيراً فى ظروف الحج ، وقد تم دراسة حالات تعانى التهابات رئوية أثناء الحج فى موسم ١٩٩٤ ، وقد تم دراسة ٦٤ حالة من المرضى كان متوسط أعمارهم ٦٣ سنة ، حيث كان جميعهم من الدول النامية وقد أثبت الفحص المعملى بأن ٧٢٪ من الحالات تعانى من السل الرئوى ، والباقى من مختلف أنواع البكتيريا والفيروسات وتعد هذه الدراسة من الأهمية حيث أوضحت بأن معظم الحالات من الالتهاب الرئوى ناتجة عن بكتيريا السل . وأوضحت الدراسة بأن إصابة الفص السفلى من الرئة يشكل ٥٤٪ ، والعلوى ٣١٪ وأكثر من فص ١٥٪ ، وقد تم علاج الجميع حيث استجابتهم للعلاج كانت جيدة .

فى بحث آخر على الإصابة بضربة الحر أو ضربة الشمس أثناء موسم الحج نشر عام ١٩٩٦ بمجلة (الإفاقة الدولية) أورد البحث بأنه كل عام أكثر من ٢مليون حاج يقدمون من مختلف أنحاء العالم ومن مختلف الدول لممارسة الشعائر الدينية للركن الخامس وهو الحج . والعديد من الجنسيات من مختلف الأجواء والطقس وبعضها بارد . . بالمقارنة لطقس السعودية خاصة فصل الصيف حيث يكون الجو حاراً جداً ورطوبة عالية - لذلك الإصابة بضربة الحر أو ضربة الشمس تزيد نظراً لوجود عوامل كثيرة مثل حرارة

الجو، الإجهاد العضلى، غياب القدرة على التأقلم على حرارة الجو، الزحام، السن الكبير، الأمراض المختلفة. آلاف الحجيج يعانون من ضربة الحر والتى يمكن علاجها. والتى إذا لم تعالج ربما تؤدى إلى خلل فى ترموستات المخ ويتطلب ذلك علاجاً مكثفاً وقد تم تسجيل ١٥٥ حالة من ٢٦ دولة وكان مدى العمر لهذه الحالات من ١٨-٨٣ سنة وكانت الحالات من إفريقيا وآسيا ودول الشرق الأوسط. وكان لابد من علاج الحالات وتزويدهم بالأكسوجين.

وكما سبق وذكرنا فإن الحالة الصحية الأولى للحاج عند قدومه الحج تعد من الأمور الهامة والتى تساعد على مقاومة الأمراض والإجهاد. ولذلك يجب الاهتمام بالناحية الغذائية كما سبق وذكرنا بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالعلاجات المختلفة للأمراض المزمنة والتى ربما تكون مصاحبة للحجاج وتزداد مع الضغوط والمجهود الذى يقوم به الحاج كما يجب أيضاً الاهتمام بالنظافة العامة والنوم الجيد والتغذية السليمة كما ذكرنا، والبعد عن الزحام خاصة أثناء النهار حتى لايصاب الحجاج بضربة الحر أو الشمس.



الفصل التاسع

حج مبرور.. وكيف نحافظ عليه ؟

حينما سئل الرسول ﷺ عن أى الأعمال أفضل؟ قال «إيمان بالله ورسوله.. ثم جهاد فى سبيل الله.. ثم حج مبرور».

والحج المبرور هو حج خالص مخلص لوجه الله لايخالطه إثم.

وما جزاء الحج المرور؟.. يقول الرسول ﷺ «الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة»

والحج المبرور يتصف بالآتى:

* أن يقصد المرء من حجه وجه الله خالصاً مخلصاً بعيداً عن المباهاة والتفاخر والسُمعة والرياء.. وللعلم هذه الأمور تحس بالآخرين.

* النية المخلصة للتوبة من الذنوب وعدم العودة إليها.. والبعد عن ظلم الآخرين ورد الحقوق للناس.

* صون اللسان والبعد عن الغيبة والنميمة والسخرية من الآخرين.

* تخليص القلب من الغرور والتعالى على من هم أقل درجة.

* الإنفاق الحلال.. وتذكر بأن مانبت من سُحت (أى حرام) فالنار أولى به.. فالله طيب لايقبل إلا طيبا.

* رضاء الله هو غاية الحاج.. ومن حبّه ربه حبّب إليه خلقه.. وهذا الحب يكون بفهم الدين الفهم الصحيح وإدراك قول

الرسول ﷺ في أن «الدين المعاملة».. وخيركم خيركم لأهله.. ولأصحابه.. ولعشيرته.. بل يشمل أيضاً من يخالفه حتى يهتدى.

- والسؤال المهم الذى يطرح نفسه هو كيف نحافظ على هذا الحج المبرور؟

بعدما ينتهى الحج بمواسمه وشعائره يعود الحاج إلى الأهل والوطن.. ويعود إلى سابق عهده فى عمله.. ووسط أسرته وأولاده.. وجيرانه وتعود الأمور إلى سابق ضغوط الحياة وصراعتها.. والخوف هنا أن يحدث نوعاً من الفصل بين ماتم فى أوقات الحج من نورانيه الأحداث وروحانية الفكر.. والتأمل فى أحوال الدنيا والآخرة.. والهدوء النفسى.. والصفاء الداخلى..

وفى واقع الأمر فإن التأمل لواقع الحجاج بعد العودة من الحج تستلزم وقفة وتعليق..

المعروف أن البنية الإجتماعية تؤثر على سلوك الفرد.. وبأن الإنسان ابن البيئة.. وهناك الكثير من مصاعب الحياة وضغوطها وإغراءاتها.. التى تدفع المرء إلى الصراع ومجاهدة النفس..

لكن طالما أننا نمضى فى طريق الله متأملين.. مصلين.. مجاهدين مفكرين فى عظمة الله وقدرته.. داعين إليه.. حافظين لعهده فإنه لا شك سوف يهدينا.. ويرشدنا ويثبت إيماننا وينير طريقنا.. وكما قال الله تعالى فى كتابه «ومن يتق الله يجعل له

مخرجا» وقد أوصانا رسول الله ﷺ «بتقوى الله».. إذن الأمر كله يكمن فى تقوى الله».. وفهم هذا الفهم الصحيح بلا غلو أو تشدد..

ومناسك الحج تمضى وتنتهى وتستغرق بضعة أيام.. ثم يعود بعدها إلى حال الدنيا.. ويخشى الحاج المؤمن فتن الدنيا.. وتفاصيل الحياة تلهيه على المحافظة على حجته.. فما العمل؟ يا له من سؤال سهل ولكنها ليست سهلة.. فالعمل الصالح يمكن أن يتم مرة.. ولكن الصعوبه والمكابدة فى استمرارية هذا العمل الصالح.. والواقع فإن الحج ليس مجرد شعائر وعبادة تؤدى فقط وينتهى منها.. ولكنها ذات أثر ممدود ومستمر لبقية العمر بإذن الله . علينا أن نتعلم أن يكون أثر الحج باقيا وملازماً لنا.. نريد أناساً يمارسون الحج ويعيشون معانيه طوال العام.. ويتذكرون الذكريات الجميلة كلما حل عليهم موسم الحج..

وكما ذكرنا فإن مظاهر.. الحج المبرور.. ومعانيه لابد أن تكون حاضرة فى الأذهان فلا غيبة ولا نميمة ولا فسوق ولا رفث ولا أحقاد.. ولا حسد.. وإنما.. رضى.. وشكر.. وإحسان.. وتعاون.. وبر.. ورحمة.. ومغفرة.. وتواد.. وتراحم.. وسلام نفسى.. وحتى يصل الإنسان إلي ممارسة ذلك عليه بذكر الله فى كل عمل يعمله.. عليه بشكر الله فى الحزن والفرح وحينما سئل

الرسـول ﷺ عن مـعنى الإحـسـان قـال «الإحـسـان هو أن تـعبـد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فهو يراك»..

* إتق الله أيهـا الحـاج فى مـالك.. وليكن حـلالاً.. مـصـدره حلال.. وإنفاقه فى حلال.. بلا سفه ولا تقتير..

* لتكن الرحـمة سبـيلك.. واصبـر نـفسك مع الذين يدعـون ربهم بالغداة والعشى يريدون وجهه.

* حـينمـا تعود إلى عملك.. فلا تكاسل ولا تراخى وإنما إتقان واجتـهاد فالله يحب إذا عمل أحدكم عـملاً أن يتقنـه.. ولتكن قدوة صالحة فى عملك.. فتثاب وتثيب.

* حـينمـا تخلد إلى النوم.. حـاسب نفسك بنفـسك.. فأنت أدرى بها.. ولتكن محسناً مع الآخرين فالله يحب المحسنين.



الفصل العاشر

دعاء عرفة

دعــاء عرفــة

يبدأ الحاج في الدعاء والابتهال عند وقوفه بعرفة بعد ظهر يوم عرفة، أو متى وصل إلى عرفات قائلا:

« لا إله إلا الله، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده الخير وهو عل كل شيء قدير، اللهم إنك وفقتني وحملتني على ما سخرت لي حتى بلغتني بإحسانك إلى زيارة بيتك والوقوف عند هذا المشعر العظيم اقتداء بسنة خليلك واقتفاء بآثار خيرتك من خلقك سيدنا محمد ﷺ ، وإن لكل ضيف قرى ولكل وفد جائزة، ولكل زائر كرامة ولكل سائل أعطية ولكل راج ثواباً، ولكل ملتمس لما عندك جزاء، ولكل راغب إليك زلفى، ولكل متوجه إليك إحسانا، وقد وقفنا بهذا المشعر العظيم رجاء لما عندك، فلا تخيب رجاءنا ياسيدنا ومولانا يا من خضعت كل الأشياء لعزته، اللهم إليك خرجنا، وبغناك أغننا وإياك أملنا ولإحسانك تعرضنا ولرحمتك رجونا، ومن عذابك أشفقنا، ولبيتك الحرام حججنا يا من عليك حوائج السائلين، ويعلم ضمائر الصامتين يا من ليس معه رب يدعى ولا إله يرجى ولا فوقه خالق يخشى ولا وزير يؤتى ولا حاجب يرشى يا من لا يزداد على السؤال إلا كرما وجودا وعلى كثرة الحوائج إلا تفضلا وإحسانا،. يا من ضجت بين يديه الأصوات بلغات مختلفات يسألونك الحاجات

وسكبت الدموع بالعبرات والزفرات ملحين بالدعوات فحاجتي إليك يا رب مغفرتك ورضى منك عنى لا سخط بعده، وهدى لا ضلال بعده، وعلم لا جهل بعده، وحسن الخاتمة والعتق من النار والفوز بالجنة، اذكرني عند البلاء إذا نسيني أهل الدنيا وواراني التراب وانقطع عنى الأحباب وتقطعت بى الأسباب يا عزيز يا وهاب يا أرحم الراحمين، اللهم إنك ترى مكاني وتسمع كلامي وتعلم سرى وعلانيتي، ولا يخفى عليك شيء من أمرى أنا البائس الفقير المستغيث الرجل المشفق المقر المعترف بذنبه أسألك مسألة المسكين وابتهل إليك ابتهال المذنب الذليل وأدعوك دعاء الخائف الضرير، دعاء من خضع لك عنقه وذل لك جسده وفاضت لك عيناه ورغم لك أنفه لا تجعلني ربي بدعائك شقيا وكن بي رؤوفا رحيما يا خير المسئولين ويا خير المعطين رب اهدنا بالهدى وزينا بالتقوى واغفر لنا في الآخرة والأولى.

اللهم اجعله حجا مبرورا وذنبا مغفوراً وعملاً صالحا مقبولا.
إلهى لا قوة لى على سخطك ولا صبر لى على عذابك ولا غنى لى عن رحمتك ولا قوة لى على البلاء، ولا طاقة لى على الجهد أعوذ برضاك من سخطك ومن فجاءة نقمتك، يا أملى ويا رجائى يا خير مستغاث، ويا أجود المعطين يا من سبقت رحمته غضبه.

اللهم يا من لا يشغله سمع عن سمع ولا تشتبه عليه الأصوات ولا المسائل ولا تختلف عليه اللغات يا من لا يبرمه الحاج الملحين

ولا تعجزه مسألة السائلين أذقنا بر عفوك وحلاوة مغفرتك يا أرحم الراحمين، اللهم إنى قد وفدت إليك ووقفت بين يديك فى هذا الموقف الشريف رجاء لما عندك، فلا تجعلنى اليوم أخيب وفدك، فأكرمنى بالجنة ومنّ علىّ بالمغفرة والعافية وأجرنى من النار وأدرأ عنى شر خلقك، انقطع الرجاء إلا منك وأغلقت الأبواب إلا بابك فلا تكلنى إلى أحد سواك فى أمور دينى ودنياى طرفة عين ولا أقل من ذلك، وأنقلنى من ذل المعصية إلى عز الطاعة، اللهم بنورك اهتدينا وبفضلك؛ استغنينا.

اللهم يا عالم الخفيات ويا سامع الأصوات ويا باعث الأموات ويا مجيب الدعوات ويا قاضى الحاجات ويا خالق الأرض والسموات، أنت الله الذى لا إله إلا أنت، الواحد الأحد، الفرد الصمد، الوهاب الذى لا يبخل، والحليم الذى لا يعجل لا راد لقضائك ولا معقب لحكمك، رب كل شىء، ومليك كل شىء ومقدر كل شىء. أسألك علما نافعا ورزقا واسعا، وقلبا خاشعا، ولسانا ذاكراً وعملا ذكيا، يا أفضل من قصد، وأكرم من سئل، وأحلم من أعطى، ما أحلمك على من عصاك، وما أقربك إلى من دعاك، وما أعطفك على من سألك.

اللهم اجعل خير عمرنا آخره، وخير أعمالنا خواتمها، وخير أيامنا يوم أن نلقاك يا رب العالمين.

اللهم إنا نعوذ بك من جهد البلاء ودرك الشقاء وشماتة

الأعداء وسوء المنظر والمنقلب فى المال والأهل والولد، اللهم لا تدع لنا ذنبا إلا غفرته، ولا هما إلا فرجته ولا غائبا إلا رددته، ولا مريضا إل شفيته، ولا كربا إلا كشفته ولا دينا إلا قضيته ولا فسادا إلا أصلحته، ولا عدوا إلا أهلكته ولا حاجة من حوائج الدنيا والآخرة للك فيها رضا ولنا فيها صلاح إلا قضيتها. رب اغفر لى ولوالدى ولأبنائى وإخوانى وأهل بيتى وذريتى وللمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات.

اللهم إنى أسألك إيمانا واثقا ويقينا صادقا حتى أعلم أنه لا يصيبنى إلا ما كتب علىَّ، ورضنى بقضائك، وأعنى على الدنيا بالعفة والقناعة وعلى الدين بالطاعة، وطهر لسانى من الكذب، وقلبى من النفاق، وعملى من الرياء، وبصرى من الخيانة، فإنك تعلم خائنة الأعين وما تخفى الصدور، ربنا آتنا فى الدنيا حسنة وفى الآخرة حسنة وقنا عذاب النار، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.



ختـــام

يقـول الله عـز وجل فى كتـابه عن الإنسـان : «ألم نجعل له عـينين ولسانا وشفتين * وهديناه النجدين» (سورة البلد : ٨,٩,١٠)

هذا هو الإنسـان له أدوات الإدراك ، ومـخـير فـى اتخـاذ طريـقـه والإنسـان فى موقـف الحج أقرب مايكون إلى الله ، فـهـو الوافد إليـه ، وهو الضيف عليه .

فليتـقـبل الله حـجـتنا ، وليـغـفـر لنـا ذنوبنا وليـكفـر عنا سيـئـاتنا وليتوفنا مع الأبرار . . وليمتعنا بالصحة والعافيـة وليجعل يوم لقائـه أسعد أيامنا . . اللهم آمين

والحمد لله ولا الله إلا الله محمد رسول الله

﴿ تم بحمد الله وبتوفيقه ﴾

المـؤلفـة

سيرة ذاتية للمؤلفة



* ا.د سوسن محمد شوقي الغزالي.

* رائدة الطب السلوكي بمصر والشرق الأوسط.

* بكالوريوس الطب والجراحة (جيد جدا ، ١٩٧٤) طب عين شمس.

* ماجستير الصحة العامة والطب الوقائي والاجتماعي (جيد جدا ١٩٧٦) طب عين شمس.

* دكتوراه الصحة العامة والطب الوقائي والاجتماعي (بتفوق ١٩٨٢) طب عين شمس.

الوظيفة الحالية: (منذ ١٩٩٣ وحتى الآن)

* أستاذ الصحة العامة والطب السلوكي طب عين شمس.

* مؤسس ومدير وحدة الطب السلوكي، قسم الصحة العامة طب عين شمس.

مستشارة للجهات والهيئات التالية:

* لجنة التثقيف الصحي والإعلام وزارة الصحة.

* مستشار جهاز شئون البيئة.

* مستشار هيئة التأمين الصحى.

* عضو اللجنة الاستشارية العليا لخدمة المجتمع وتنمية البيئة.

* عضو المجالس القومية المتخصصة.

* عضو الأمانة الفنية بمجلس أكاديمية البحث العلمى.

* عضو أمانة الأمن الغذائى الحزب الوطنى الديمقراطى.

عضو الجمعيات الدولية والمحلية الآتية:

* الجمعية المصرية لطب الصناعات.

* الجمعية المصرية طب المجتمع.

* الجمعية المصرية للمطفرات البيئية.

* مؤسس ورئيس الجمعية المصرية للطب السلوكى.

- Environmental Mutagen Socity,(ESM) U.S.A.
- American Association of University Women (AAUM)
- American Public Health Association (APHA)
- International society of Behavioral Medicine
- New York Academy of Science

* نظمت وشاركت فى العديد من المؤتمرات العلمية المحلية والدولية فى مجال الصحة العامة، والوراثة، والطب السلوكى، وهذا الاتجاه الأخير تعتبره درة إنجازتها.

* زارت العديد من الدول مثل امريكا، إنجلترا، فرنسا، ألمانيا، هولندا، ايطاليا، النمسا، سلوفنيا، وبعضا من الدول العربية الشقيقة..

التدريس والإشراف العلمى والبحوث:

* تدريس طلبة كلية الطب عين شمس السنة الرابعة والخامسة لمنهج الصحة العامة (التغذية الصحية - الإدارة الصحية - الطب السلوكى والتثقيف الصحى وتطبيقه للإقلاع عن التدخين وخفض الوزن - الوراثة والصحة العامة - الأمراض التناسلية).

* تدريس طلبة ماجستير الصحة العامة (جزء أول) طب عين شمس (العلوم السلوكية والاجتماعية وعلاقتها بالصحة العامة والتى تعرف باسم الطب السلوكى والتثقيف الصحى).

* تدريس طلبة ماجستير الصحة العامة (جزء ثانى) طب عين شمس.

* تدريس طلبة ماجستير أمراض النسا والولادة (جزء أول) لمنهج الصحة العامة وعلاقته بصحة المرأة ورعاية الأمومة.

* الانتداب لتدريس مناهج الطب السلوكى والصحة العامة بالأكاديمية الطبية العسكرية، كلية الطب جامعة المنوفية، كلية التربية جامعة عين شمس، معهد التمريض جامعة عين شمس.

* المشاركة فى برامج إعداد القيادات وبرامج التدريب على

مفهوم الطب السلوكى والصحة ومهارات التعامل واتخاذ القرارات بأكاديمية السادات للعلوم الإدارية ومركز اتخاذ القرار.

* الإشراف على الرسائل العلمية ماجستير ودكتوراه بكليات الطب ومعهد البيئة فروع الصحة العامة، الأطفال، البيئة.

* البحوث فى مجالات الصحة العامة، البيئة والوراثة، التغذية، الطب السلوكى، التدخين.

*** نشاطات أخرى:**

* المستشار الإعلامى جريدة مبارك المصريين

* نشاطات إعلامية بالصحافة والإعلام المرئى (تليفزيون وإذاعة فى مجالات الثقافة الصحية والعلاقات الإنسانية.

* رائد اللجنة الفنية بطب عين شمس.

*** أديبة وشاعرة ومن مؤلفاتها:**

* حديث لم يحدث.

* ولكنها الشمس الساطعة.

* العلاقات الإنسانية ودوائر الاتصال.

* دموعى .. سفرائى إليك. وغيرها.

أحدث بحث منشور:

كتابة فصل فى كتاب عن التواصل مع مرضى السرطان الناشر: الأكاديمية العلمية بنيويورك فبراير ١٩٩٧ .

أحدث مؤتمر خارج البلاد:

إلقاء محاضرات بالمؤتمر الخامس للمرأة بدولة الإمارات العربية المتحدة بعنوان «نحو أسرة خالية من الإرهاق النفسى» أبريل ١٩٩٨ .

- المؤتمر الدولى التاسع للعلاقات الإنسانية نيويورك أمريكا ـ يونيو ١٩٩٨ .

أحدث منصب علمى:

اختيار سيادتها عضوا لتحرير المجلة الدولية للطب السلوكى والتى تصدر فى واشنطن عن مصر ومنطقة الشرق الأوسط وبذلك تكون أول مصرى عربى شرق أوسطى يتم اختياره.



الفهـــرس

صفحة

● الإهـداء.. ٤

● تقديم ٥

● هذا الكتـاب.................................... ٧

■ الفصل الأول: [بيولوجية التفكير والحج]

□ الحج «فكرة وعـمل» ١٠

□ الحج فكرة «السعى والنتيجة» ١٢

□ الحج فكر «التضحية» ١٣

□ الحج وفكرة التطهر ١٥

□ فكرة أن «الحج عرفة» دعوة للمساواة ١٦

□ الرسول ﷺ ووقفة عرفة وخطبة الوداع ١٨

■ الفصل الثانى: [ماذا نأكل ونشرب أثناء الحج]

□ الطاقة اللازمة أثناء الحج [جدول الطاقة اللازمة] ٢٢

□ جدول رقم (١) الحاجة اليومية من الطاقة والمواد الغذائية....... ٢٣

□ الغذاء الصحى للحاج ٢٤

□ الفيتامينات [جدول رقم ٢] محتوى بعض الفواكه والخضر من المواد الغذائية.. ٢٥

صفحة

□ البروتينات : أولا [بروتينات نباتية] ثانيا : [بروتينات حيوانية] ٢٦
□ عسل النحل ٢٧
□ الخبز والأرز ٢٨
□ ماذا يشرب الحاج ٢٩
□ توازن الماء فى الجسم ٣٠
□ ماء زمزم ٣٤
□ نصائح غذائية لبعض الفئات الحساسة من الحجاج [الحوامل والمرضع والمسنين] ٣٥
□ بعض الضوء على السلوكيات الغذائية الصحيحة ٣٧
□ التدخين أثناء الحج ٤٢
■ **الفصل الثالث : [النظام الغذائى للحاج المريض] ٤٣**
□ غذاء الحاج المريض : [الحاج المريض بزيادة وارتفاع الدهون (الشحميات) فى الدم .. [الحاج المريض بالتهاب جدار المعدة والقرحة ٤٤
□ النظام الغذائى للحاج المصاب بحصوات بالمرارة [الحاج المصاب بتصلب الشرايين] والنظام الغذائى ٤٦

صفحة

□ الحاج المصاب لضغط الدم والنظام الغذائى [غذاء الحاج وأمراض الكلى (المزمن) الحصوات ٤٧

□ مرض السكر والحج والنظام الغذائى الأمثل ٤٨

□ الأطعمة المسموح بتناولها.. والأطعمة الممنوعة ٤٩

■ **الفصل الرابع: [النظافة الشخصية]**

□ النوم والحج ٥١

□ الأعراض الناتجة عن سوء التهوية ٥٤

□ مواصفات الهواء الصحى ٥٦

■ **الفصل الخامس: [ماذا تعرف عن طب السفر؟] ٥٨**

□ (١) دوار السفر [بحرا أو جوا] ٦٠

□ (٢) الأمراض المعدية ٦١

□ التعرض لضربة الشمس أو ضربة الحر ٦٤

□ حوادث الجروح والكسور ٦٥

□ صيدلية الحاج [أدوية ضد الصداع وآلام الجسم وارتفاع درجة الحرارةوالإسهال] ٦٦

صفحة

■ **الفصل السادس : [أصعب مراحل الحج على الصحة العامة]**

□ سلوكيات تناول الغذاء ٧٠

□ التخلص من الفضلات والقمامة [قضاء الحاجة واستخدام دورات المياه] ٧١

□ سلوكيات تمضية الوقت بمنى ٧٢

□ سلوكيات رمى الجمرات ٧٣

■ **الفصل السابع : [لغة الحوار والأخلاقيات فى الحج]**

■ **الفصل الثامن : [الحج على الانترنت] ٨٤**

■ **الفصل التاسع : [حج مبرور .. وكيف نحافظ عليه؟] ... ٨٩**

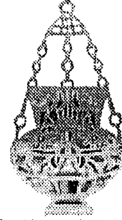
■ **الفصل العاشر : [دعاء عرفة]**

□ دعاء عرفة ٩٥

■ ختام ٩٩

■ سيرة ذاتية للمؤلفة ١٠٠

■ الفهرس ١٠٥

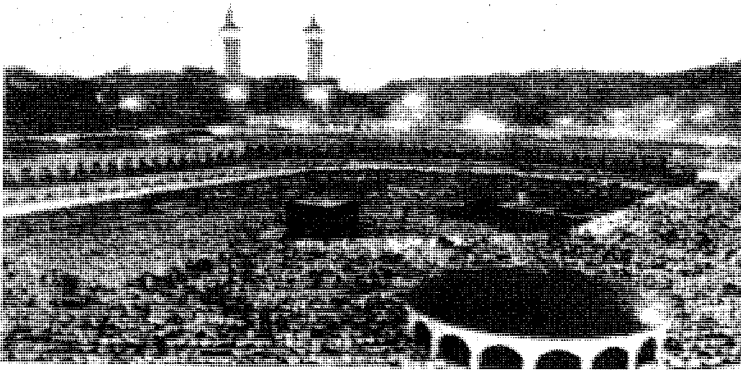


كتاب الشعب الطبى

دليل المناسك

﴿ وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالاً وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿٢٧﴾ ﴾ (سورة الحج)

صدق الله العظيم



قال رسول الله ﷺ «خذوا عنى مناسككم»

إعداد

عادل أبو المعاطى يحيى

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

أخى الحاج .. أختى الحاجة

إنكما على أبواب رحلة مباركة إلى بيت الله الخالق الرازق الرحمن الرحيم، فلتحوطكم عناية الله، ولتعزموا على هجران ما يغضب الجليل سبحانه.

إن رحلة الحج رحلة تطهير وتمحيص ووضع للذنوب عن ظهورنا .. فيا من تشتاق نفسك لرؤية بيت الله الحرام ارجُ أنْ يرزقك الله تعالى النظر إلى وجهه الكريم، كما رزقك الله النظر إلى بيته العظيم، واشكر الله تعالى أن جعلك فى زمرة الوافدين عليه، ولا تغفل عن تذكر أمور الآخرة، فإن كل أحوال الحاج دليل على أحوال الآخرة.

فإذا كنت من الذين كتب الله لهم الحج، فقد صرت فى معية الله وصحبته، ومن العابدين المجاهدين الذين يريدون وجه الله ومغفرته، فعليك أن تخلص النية لخالق الكون.

ومن إخلاص النية أن تدقق في المال الذى ستنفقه فى حجك، فإن كان من حلال فلتأمل خيراً فى حجك، وإن كان من حرام فلتعلم أن حجك مردود عليك.

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله طيب لا يقبل إلا طيبا».

وعليك أن تطهر نفسك من العيوب والأخطاء، وأن تستغفر الله من ذنوبك، وأن تصل رحمك، وتبر والديك، وأن تترك لأهلك ومن تعولهم حاجتهم وقت السفر.

ملخص أعمال الحج

إذا جاء وقت السفر، فإن أول ما يفعله الحاج من مناسك الحج، هو الإحرام، والإحرام بالنسبة للحج مثل نية الصلاة بالنسبة لفريضة الصلاة، فهو إعلان عن بداية المناسك.

ومعنى الإحرام إجابة نداء الله عز وجل لك بأن تحج بيته، فارجُ أن تكون إجابتك مقبولة، وكُن بين الرجاء والخوف مترددا، وعن حولك وقوتك متبرئا، وعلى فضل الله عز وجل وكرمه متكلا.

وأول الشروط الشرعية للإحرام هو وقته، وهي أشهر الحج التي قال عنها الله: ﴿ الحجُّ أشهُرٌ معلُومات ﴾ [البقرة ١٩٧]

وهي أشهر: شوال، وذو القعدة، وذو الحجة.

● **مكان الإحرام:**

أما الأماكن التي يُحرم منها حجاج بيت الله، فهي:

القادمون إلى مكة من مصر ومن أتى من طريقهم، فميقاتهم «رابغ» وهي قرية صغيرة، بينها وبين مكة ٢٠٤ كيلو مترا.

والقادمون إلى مكة من طريق المدينة المنورة، فميقاتهم «ذو الحليفة» على بعد ٤٥٠ كيلو متراً من مكة، وتسمى اليوم «آبار على».

أما من كان بمكة ـ سواء كان من أهلها أو من غير أهلها ـ وأرا الحج، فميقاته منازل مكة. أما من أراد منهم «أداء العمرة» فلا بد آن يخرج إلى الحل ليحرم منه، وأقرب مكان هو «التنعيم».

● **الإحرام لركاب الطائرات:**

إذا كنت من ركاب الطائرات، فلَكَ أن تُحرم أو تستعد للإحرام من بيتك، أو في المطار، أو داخل الطائرة، ولك أن تحرم في الجو عندما يشير عليك المسئولون في الطائرة بذلك.

● **الإحرام لركاب البواخر :**

عليك أن تحرم من المنطقة المحاذية لمنطقة «رابغ» بالنسبة للمصريين، وهى تأتى بعد نحو ٢٥ ساعة من السفر بالباخرة، ولك أن تنتظر حتى يشير عليك المسئولون فى الباخرة بمكان الإحرام.

فإذا تجاوز الحاج مكان الإحرام دون أن يُحرم عليه أن يعود إلى مكان الإحرام ليحرم منه، وإن لم يستطع وجب عليه الدم، وهو ذبح شاة.

● **ملابس الإحرام:**

بالنسبة للرجل: عبارة عن قطعتين رداء، وإزار. أما الرداء، فيُلَفُّ به النصف الأعلى من غير الرأس. أما الإزار، فيلف به النصف الأسفل.

ولا حرمة إن كانت ملابس الإحرام غير بيضاء، ولكن يفضل الأبيض، لأنه أحب الثياب إلى رسول الله ﷺ، وعليه جرت عادة المسلمين، ويصح من أىّ نوع من الثياب، ويشترط فقط أن لا يكون مخيطاً.

أما المرأة فتلبس ملابسها العادية التى لا تكشف ولا تصف وتكون ساترة، ولا يحرم إلا الثوب الذى مسَّه الطيب والنقاب والقفازان.

● **كيفية الإحرام:**

إذا أحضرت (الرداء ـ الإزار) فعليك أن تتجرد من ثيابك العادية، ثم تنظف بدنك بتقليم الأظافر، وقصّ الشارب، ونتف الإبط، وحلق العانة، ثم الوضوء أو الاغتسال، والاغتسال أوْلى.

ولك أن تتطيب فى بدنك وثوبك.. ثم صلِّ ركعتين تنوى فيهما سنة الإحرام، والنية محلها القلب، وهى العزم وعقد النية على الحج أو العمرة منفردين، أو انتواء الاثنين معاً.

● **أنواع الإحرام:**

١ – **الإفراد**: وهو أن تُحرم بالحج وحده من الميقات وتلبى قائلاً:

«لبيك اللهم حجا»، وتبقى محرما حتى تنتهى من أعمال الحج، ثم تؤدى العمرة هناك بعد ذلك إن شئت، وأهل مكة لا يحجون إلا به، فلا يصح منهم قرانٌ ولا تمتّع.

٢- **القران**: هو أن تجمع العمرة مع الحج فى نية واحدة وسفر واحد، وتقول عند التلبية «لبيك اللهم بحج وعمرة»، وهذا يقتضى بقاءك بملابس الإحرام وعلى صفته، من الميقات إلى أن تنتهى من أعمال الحج والعمرة معاً.

٣- **التمتع**: هو أن تؤدى العمرة فى أشهر الحج، ثم تحج من عامك الذى اعتمرت فيه، وذلك بأن تؤدى العمرة أولاً، ثم تتحلل من ملابس الإحرام، وتتمتع بكل ما يتمتع به غير المحرم من ثياب أو طيب أو غير ذلك، إلى أن يأتى اليوم الثامن من ذى الحجة، فتحرم من منزلك بمكة «بالحج» وتقول: «لبيك اللهم حجا»، وتجب عليك فدية ذبح شاة تذبحها بمكة وتوزعها على فقراء الحرم شكرا أن أباح الله لك هذه المتعة.

● **التلبية**:

ومنذ أن تحرم عليك أن تلبى فى صعودك وهبوطك، ومشيك وركوبك، ويجوز لك التلبية منفرداً، والأفضل بشكل جماعى إذا أمكن ذلك. وهى من الأعمال المشروعة فى الحج التى لها ثواب كبير، فعليك أن تلبى وأن تبعد عن الثرثرة والحديث فى أمور الدنيا.

● عند الوصول إلى الأراضى المقدسة:

إذا وصلت بسلامة الله إلى الأرض المقدسة عليك بالتخفف من أثقالك وأحمالك والاطمئنان على محل إقامتك. فبعض الناس يتعجل الذهاب إلى البيت الحرام وهو مثقل ومشغول بمتاعه، فيؤدى المناسك بدون إخلاص قلب وفراغ فكر.

وبعض الناس يؤجل الذهاب إلى البيت الحرام ويتكاسل ساعات وربما أياما، وكلا الأمرين غير مقبول.

عند ذهابك إلى بيت الله الحرام عليك بالخشوع واستجماع حواسّك، واستحضار عظمة صاحب البيت سبحانه، وأنك داخل بيت مالك المُلْك.

● دعاء التوجه إلى الكعبة والنظر إليها:

«أعوذ بالله العظيم، وبوجهه الكريم، وسلطانه القديم، من الشيطان الرجيم، بسم الله اللهم، صلى الله على محمد وآله وسلم. اللهم اغفر لى ذنوبى، وافتح لى أبواب رحمتك.

اللهم زد هذا البيت تشريفاً وتعظيماً وتكريماً ومهابة، وزد من شرفه وكرمه ممن حجه أو اعتمر تشريفاً وتكريماً وتعظيماً وبراً، اللهم أنت السلام، ومنك السلام، فحيّنا ربنا بالسلام».

● ابدأ بالطواف:

بداية الطواف عندما يستقبل الحاج أو المعتمر الكعبة، محاذياً الحجر الأسود مُقبّلاً له، أو مستلماً، أو مشيراً إليه، على حسب ما يستطيع المسلم، ويجعل البيت عن يساره ويقول: «بسم الله، الله أكبر، اللهم إيمانا بك، وتصديقاً بكتابك، ووفاء بعهدك، واتباعا لسنة نبيك محمد ﷺ».

ويستحب لك الإسراع فى المشى فى الأشواط الثلاثة الأولى، ثم تمشى مشياً عادياً فى الأربعة الباقية.

فإن لم تتمكن من الإسراع، فطُفْ كما تيسر لك، وإن نسيت عدد مرات الطواف فغلِّب الأقل..فإن ترددت مثلا: هل طفت خمسة أو ستة أشواط. فاعتبر نفسك طفت خمسة.

واستلم الركن اليمانى، إن استطعت، وأكثر من الذكر والدعاء.

● أدعية عند الركن اليمانى والحجر الأسود:

«ربنا آتنا فى الدنيا حسنة، وفى الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار».

ويقول كلما كان بمحاذاة الحجر الأسود، «اللهم اجعله حجاً مبروراً، وذنباً مغفوراً، وسعياً مشكوراً».

وتقول فى الطواف عند كل شوط: «اللهم اغفر وارحم واعفُ عما تعلم، وأنت الأعز الأكرم، اللهم آتنا فى الدنيا حسنة».

ويجوز لك أن تقرأ القرآن فى الطواف من المصحف، أو حفظاً فإذا فرغت من الطواف فصلِ ركعتين عند مقام إبراهيم عليه السلام، لقوله تعالى: ﴿ واتّخذوا من مّقام إبْراهيم مُصلًّى ﴾[البقرة١٢٥].

ولتعلم أخى المسلم أن بيت الله الحرام ليس له صلاة تحية المسجد كالمساجد الأخرى، لأن تحية البيت هى الطواف حول الكعبة.

ولا تؤذ أحداً بالزحام حول الحجر الأسود، فلك أن تشير إليه من أى مكان استطعت ذلك.

● **الشرب من زمزم:**

إذا فرغت من الطواف استدر قليلاً، حيث ماء زمزم، ويستحب لك شرب ماء زمزم.

● السعى بين الصفا والمروة:

وبعد ذلك توجه - أيها الحاج - إلى الصفا لتبدأ السعى، وتنتهى بالمروة، وذلك سبعة أشواط. ويُسنّ لك - أيضاً - أن تسرع فى الأشواط الثلاثة الأولى، وتمشى مشياً عادياً فى الأربعة الباقية.

ولا يشترط فى هذه الأشواط الموالاة، أى شوطاً بعد شوط دون انقطاع بينهما، فلو قطعها بسبب الصلاة المفروضة، أو ذهب ليتوضأ، أو تعب فاستراح، فله أن يكمل بعد ذلك، ولا يعيد السعى من جديد.

وإن استطعت أن تركب وترتقى علي جبلى الصفا والمروة فافعل، ولك عند بداية الطواف أن تدعو بما شاء الله لك، أو «رب اغفر لى وارحم، واهدنى للسبيل الأقوم».

● **التحلل من الإحرام:**

إن كنت قد نويت بالحج والعمرة متمتعاً، فعليك أن تتحلل من الإحرام بعد انتهاء السعى بين الصفا والمروة، وذلك بالحلق والتقصير،

وتكون بذلك قد انتهيت من مناسك العمرة، وهذه الشعائر تؤدّى أيضاً فى حالة الحج، مع مناسك أيام الثامن والتاسع وما بعدها من ذى الحجة.

أما إن كنت قارنا أو مفردا فإنك تظل على إحرامك حتى مناسك الحج، وعليك ـ أخى المسلم ـ أن تطوف وتطوف، فإن ثوابه عظيم، وفرصته قد لا تعوض بعد ذلك.

● ما يفعله الحاج يوم ٨ ذو الحجة «يوم التروية»:

إن كنت قد تحللت من إحرامك عليك أن تعيد الإحرام مرة ثانية، وإن لم تكن قد تحللت فاستمر على إحرامك.

وإحرام الحجاج يكون من منازلهم التى نزلوا بها فى مكة، ولا يحتاجون للذهاب إلى المسجد الحرام للإحرام منه.

ردد التلبية فى كل مناسبة، وفى كل انتقال من حال إلى حال، وأكثر منها مع رفع الصوت فى اعتدال، وتظل تلبى إلى أن ترمى جمرة العقبة صبح اليوم العاشر من ذى الحجة.

اتجه إلى منى مُلبياً، وصلّ بها الظهر والعصر، والمغرب والعشاء، وتبيت بها، فإذا صليت الفجر وطلعت الشمس، فاتجه ملبّياً إلى جبل عرفة.

● ما يفعله الحاج يوم ٩ ذو الحجة «يوم عرفة»:

عند طلوع شمس اليوم التاسع من ذى الحجة توجه إلى عرفة، وهو ركن الحج الأعظم، قال ﷺ: «الحج عرفة»، وعليك أن تُكبر وتُهلّل وتُلبّى.

ويستحب النزول بمسجد «نمرة»، وصلّ به الظهر والعصر قصراً جمع تقديم، بأذان واحد وإقامتين، ويكره التنفل قبلهما وبينهما، وبعدهما.

ويستحب الاغتسال للوقوف بعرفة، ثم اصعد إلى عرفات وامكث به إلى ما بعد غروب الشمس.

والمراد بالوقوف بعرفة: الوجود والحضور، سواء كنت واقفاً أو جالساً أو ماشياً أو راكباً أو نائماً أو مستيقظاً، وسواء كنت على طهارة أو على غير طهارة، إلا أن الطهارة أفضل.

● من لم يدرك الوقوف بعرفة من بعد زوال الشمس إلى ما قبل طلوع فجر يوم النحر، وهو يوم العاشر من ذى الحجة فقد فاته الحج، وعليه أن يجعلها عمرة، ووجبت عليه الإعادة من عامه المقبل.

● دعاء يوم عرفة:

«لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له المُلْك وله الحمد، وهو على كل شىء قدير».

«اللهم إنى أسألك من الخير كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إنى أسألك من خير ما سألك به عبدك ونبيك، وأعوذ بك من شر ما استعاذك به عبدك ونبيك، اللهم إنى أسألك الجنة وما قَرّب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النارِ وما قرب إليها من قول أو عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيته لى خيراً».

● الإفاضة من عرفات:

عقب غروب شمس يوم التاسع من ذى الحجة ابدأ أخى الحاج فى الإفاضة إلى المزدلفة، والإفاضة هى الدَّفع والاندفاع فى الاتجاه نحو المزدلفة، بكل سكينة ووقار، ملبياً داعياً، ولا تؤذ إخوانك المسلمين عند السَّير.

عند وصولك إلى المزدلفة صَلِّ المغرب والعشاء قصراً جمع تأخير، بأذان واحد وإقامتين وبلا تنفل، وتبيت بها، وتصلى الفجر، وتظل داعياً ملبياً مستغفراً، مستقبلاً القبلة، رافعاً يديك فى ضراعة وابتهال إلى أن يبزغ الصبح.

● جمع الحصيات:

أثناء رحيلك من المزدلفة إلى منى تجمع سبع حصيات فى حجم البندقة الصغيرة لترمى بها جمرة العقبة، أما باقى الحصى فالتقطه من مِنى.

● ما يفعله الحاج يوم ١٠ ذو الحجة «يوم النحر»:

إذا سطع نور صباح اليوم العاشر فاتجه إلى منى ملبياً داعياً بما شئت، وإن أحببت قلت:

«اللهم إليك أفضت، ومن عذابك أشفقت، وإليك توجهت، ومنك رهبت، اللهم تقبل نُسكى، وأعظِم أجرى، وارحم تضرعى، واستجب دعائى، وتقبَّل توبتى».

ومناسك هذا اليوم تُؤدَّى بهذا الترتيب:

الرمى .. الذبح .. الحلق.. الطواف بالبيت الحرام.

وهذا الترتيب سنة عن رسول الله ﷺ، ولكن لو لم يحدث هذا الترتيب فلا شيء على المسلم عند أكثر الفقهاء كما قال الشافعى.

● **رمى الجمرات:**

ابدأ بالجمرة الصغرى، وهى القريبة من مسجد الخيف، ثم الجمرة الوسطى وبينهما ١٥٥ مترا، ثم الجمرة الكبرى. ووقت رمى هذه الجمرات من الزوال إلى الغروب وبعد الغروب أيضاً، ولكن الأفضل عقب الزوال لموافقته فعل رسول الله ﷺ متى كان هذا ميسوراً دون حرج.

ابدأ برمى الجمرة بسبع حصيات، مع مراعاة آداب الرمى: أن تستقبل الجمرة بصدرك ووجهك - وتجعل الحصاة بين طرفى إبهامك وسبابتك - وارفع يدك - ارمها بقوة فى داخل الجمرة قائلا «بسم الله والله أكبر» - كرر ذلك سبع مرات متواليا مع كل حصاة تكبيرة - اجعل الكعبة عن يسارك ومِنى عن يمينك أثناء الرمى.

لا يجوز الرمى إلا بالحجر، فلا يجوز بالحديد أو نحو ذلك، وكذلك الرمى بالأحذية أو الأخشاب.

● **التحلل من الإحرام:**

بعد رميك للسبع حصيات يحلّ لك أن تتحلل من ملابس إحرامك، وتعود إلى ملابسك العادية، وحينئذ يباح لك كل ما كان مُحرّماً عليك ما عدا اتصالك بزوجتك، فإن هذا لا يحل لك إلا بعد طواف الإفاضة.

ثم احلق شعر رأسك كله، وهذا هو الأفضل، أو قصِّر شعرات. أما المرأة فتقصر من شعرها قدر أنملة، ولا حلق عليها.

● **الذبح :**

وهو ما يُعرف بالهَدْى ، وهو يُؤدَّى فى الأحوال الآتية :

١ – إذا كنت متمتعاً أو قارناً .

٢ – إذا تركت واجباً من واجبات الحج ، مثل رمى الجمرات أو الإحرام من الميقات ، أو الجمع بين الليل والنهار فى الوقوف بعرفة ، أو ترك طواف الوداع .

أقل ما يجزىء عن المسلم هو ذبح شاة أو بدنة (وهى الجمل) أو سُبْع بقرة ، بأن يشترك مع ستة آخرين فى ذبح بقرة .

اذبح فى أى موقع ، ففجاج مكة كلها منحر ، فإن لم يتيسر فى منى ففى مكة أو غيرها .

للحاج أن يأكل من ذبيحته ، وأن يتصدق على الجزار بشرط أن لا يعطيه شيئاً من لحم ما ذبحه .

● **طواف الإفاضة :**

إذا انتهيت من رمى جمرة العقبة والحلق والذبح ، ولبست ملابسك العادية فتطيب وتوجه عند الضحى إلى مكة لأداء الركن الثالث من أركان الحج ، وهو طواف الإفاضة حول بيت الله الحرام ، سبعاً .

وصَلِّ ركعتين خلف مقام إبراهيم ، وارتو من ماء زمزم . أكثر فى هذا اليوم ذهاباً وإياباً من قول «الله أكبر ، الله أكبر ، الله أكبر كبيراً» .

اخرج من باب الصفا إلى جبل الصفا ، للسعى بين الصفا والمرو سبعا ، ولا تشترط الطهارة ، ثم عد إلى منى .

● **التحلل الأكبر :**

بسعيك بين الصفا والمروة تكون قد تحللت من محرمات الإحرام حتى لقاء الرجل بزوجته .

● **أيام التشريق (١١ ، ١٢ ، ١٣ ذو الحجة) :**

يجب أن تقضي هذه الأيام ليلاً ونهارا في منى ، ولا عمل فيها من أعمال الحج إلا أن ترمي الجمرات الثلاث ، ترمي في كل جمرة سبع حصيات ، فيكون مجموع ما يرمي في اليوم الواحد ٢١ حصاة .

وبعد الرمي تعود مباشرة إلي مكة ، ولك أن تعود في يوم ١٢ ذى الحجة بشرط أن تخرج من منى قبل أن تغرب الشمس ، وإلا فقد وجب عليك المبيت ، لتفعل في يوم ١٣ ذو الحجة مثلما فعلت من رمي الجمرات الثلاث .

● **طواف الوداع :**

وهو أن تطوف بالكعبة سبعة أشواط بلا هرولة ، مبتدئا بالحجر الأسود مقبلاً أو مستلما أو مشيرا إليه ومنتهيا عنده .

لا يعفى من هذا الطواف إلا الحائض أو النفساء .

بعد أن تتم طوافك اقصد «الملتزم» ، وهو ما بين الحجر الأسود وباب الكعبة ، وضع صدرك وبطنك وادع بما شئت ، واسأل الله العودة دائما إلي هذا الحرم الآمن .

● **دعاء توديع بيت الله الحرام :**

«اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، حملتني على ما سخرت لى من خلقك ، وسترتني في بلادك حتى بلغتني - بنعمتك - إلى بيتك ، وأعنتني على أداء نسكي ، فإن كنت رضيت عني فازدد عني رضا ، وإلا فمن الآن فارض عني قبل أن تنأى عن بيتك داري ، فهذا أوان انصرافي إن أذنت لي غير مستبدل بك ولا ببيتك ، ولا راغب عنك ، ولا عن بيتك .

اللهم فاصحبني العافية في بدني ، والصحة في جسمي ، والعصمة في ديني ، وأحسن منقلبي ، وارزقني طاقتك ما أبقيتني ، واجمع لي بين خيري الدنيا والآخرة ، إنك على كل شيء قدير» .

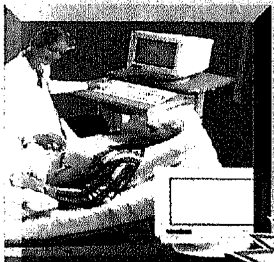
عوداً يارب .. تائبون .. آيبون .. عابدون .. ساجدون لربنا حامدون . **وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .**



أخى الحاج

نصائح طبية هامة

من أجل صحتك....



الحالة المرضية	الدواء المقترح	الجرعة
• إسهال شديد	جابيون فورت	٢ قرص ٣ مرات يومياً
• إسهال شديد «مصحوب برائحة كريهة»	فلاچكيور فورت	قرص ٣ مرات يومياً (لمدة أسبوع)
• إسهال شديد مصحوب بدماء	فلاچميد	٢ قرص ٣ مرات يومياً (لمدة أسبوع)
• آلام فى البطن (مغص)	سيازمو بيرالچين	٢ قرص عند اللزوم أو
• آلام الكلى	أقراص أو لبوس	لبوس عند اللزوم
• صداع أو ارتفاع فى درجة الحرارة	بيرال أقراص	٢ قرص عند اللزوم
• احتقان شديد بالأنف وزكام	نوفلو أقراص	قرص ٣ مرات يومياً
• سعال مصحوب بمخاط	برونكستال شراب أو سيدالين شراب	ملعقة واحدة (٣ مرات يومياً)
• حساسية بالعين أو الأنف	بريزولين نقط	نقط للعين أو الأنف (عند اللزوم)
• الالتهابات الجلدية «نتيجة الحر والعرق»	فيودرم هيدروكورتيزون	دهان (صباحاً ومساءً)

لأول مرة فى مركز طبى بالشرق الأوسط

حمام الاينوزون



- لعلاج الالتهابات المزمنة بالمفاصل وآلام الركبتين والظهر والرقبة وعلاج تقلصات العضلات وتيبسها واستعادة مرونتها.
- للوصول إلى جسم رشيق وجذاب والتخلص من الدهون الزائدة بطريقة طبيعية ودون أى مجهود.
- للتخلص من الآلام والارهاق الذى يصيب رجال الأعمال وسيدات الأعمال والرياضيين نتيجة المجهود الذهنى والبدنى الزائد.
- لزيادة الحيوية والطاقة ورفع كفاءة جميع أجهزة الجسم وخلاياه.

تحت إشراف

دكتور / محمد نبيل موصوف

أستاذ علاج الألم - جامعة القاهرة

- لاستعادة نضارة الجلد ومرونته خاصة عقب الحمل المتكرر وعقب كثرة استعمال مساحيق التجميل.
- لتنبيه الجهاز المناعى وزيادة قدرته على قتل البكتريا والفيروسات.
- لعلاج الضغط المرتفع وتصلب الشرايين.
- للمساعدة فى علاج مرضى السكر والربو الشعبى والصداع النصفى.
- لا توجد أعراض جانبية للعلاج باستعمال حمام الاينوزون.



مركز القاهرة لعلاج الألم وعلاج السمنة

١٢٦ ش محيى الدين أبو العز - ناصية جامعة الدول العربية

ت / ٣٤٨٥٩٥٥ - ٣٣٨٥٨٠٥